

[10 月 食 品 一 覧 表]

2025年10月

馬込第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	深川めし	○	油揚げ、あさり	米、麦、油、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん
	小松菜の昆布和え		塩昆布	ごま油、三温糖、白いりごま	にんじん、キャベツ、はくさい、小松菜、きゅうり
	ちゃんこ汁		鳥がら、鶏肉(角切り)、豆腐(押し)、鶏肉(挽肉)	生パン粉	しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、ねぎ、干しいたけ、しょうが汁
	くだもの(みかん)				みかん
2 木	カレーミートドック	○	鶏肉(挽肉)、レンズまめ(乾)	無塩パン(50g)、油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ
	コーンスープ		鳥がら、鶏肉(角切り)、調理用牛乳	サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ	しょうが、にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(冷)、パセリ
	コールスローサラダ			マヨネーズ(卵不使用)、サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	じゃごこはん		ちりめんじゃこ	米、麦、白いりごま	
3 金	鶏肉と根菜の甘酢あん	○	鶏肉(角切り)	でんぶん、油、さつまいも、砂糖、ごま油	しょうが、ごぼう、ピーマン、にんじん、れんこん、たまねぎ、干しいたけ
	大根となめこのみそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、カットわかめ		だいこん、葉だいこん、なめこ、ねぎ
	あぶたま井		鶏肉(薄切り)、油揚げ、鶏卵	米、麦、砂糖、でんぶん	たまねぎ、グリーンピース(冷凍)
6 月	磯香和え	○	かつお節(粉)、青のり		にんじん、はくさい、きゅうり、小松菜
	ごま団子		いんげん豆	さつまいも、白玉粉、三温糖、白いりごま、油	
7 火	きなこトースト	○	きな粉	無塩食パン(50g)、バター、グラニュー糖、砂糖	
	きのことチキンの秋色シチュー		鶏肉(角切り)、鳥がら	油、ザラメ、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム(缶)、しょうが
	ブロッコリーのクルトンサラダ			サラダ油、砂糖、食パン	にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー
	里芋ごはん		昆布(だし)、油揚げ、鶏肉(角切り)	米、麦、さといも、砂糖	にんじん、干しいたけ、小松菜
8 水	鮭の紅葉焼き	○	生鮭(50g)	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん
	根菜汁		削り節(だし)、鶏肉	こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
	くだもの(みかん)				みかん
9 木	キムチラーメン	○	鶏肉(薄切り)、鳥がら	蒸し中華めん、油、ごま油	にんにく、にんじん、しょうが、はくさい、もやし、はくさいキムチ漬、にら
	大学いも			油、さつまいも、砂糖、水あめ(酵素糖化)、黒いりごま	
	くだもの(なし)				梨
10 金	大豆と青のりのごはん	○	大豆、青のり	米、麦、でん粉、油、白いりごま	
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉、油	
14 火	鮭入り肉じゃが煮	○	豚肉(薄切り)、厚削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃがいも、車麴、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん
	サルサソースライス		鶏肉(挽肉)	米、麦、サラダ油、砂糖、小麦粉(バイオレット)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、ピーマン
	キャベツとコーンのサラダ			油、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	くだもの(りんご)				りんご
15 水	玄米ごはん	○		米、水稻穀粒(玄米)	
	ひじきのふりかけ		干ひじき(ステンレ釜、乾)、かつお節(粉)	砂糖、白いりごま	
	魚とれんこんの風味揚げ		もうかざめ、青のり	油、でん粉	しょうが、にんにく、れんこん
	五目汁		削り節(だし)、鶏肉(角切り)	こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜
16 木	シナモンあげパン	○		ショートニングパン(50g)、油、グラニュー糖、砂糖	
	ツナとじゃがいものサラダ		ツナ缶(水煮)	じゃがいも、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり
	豆ミネストローネ		鳥がら、鶏肉(角切り)、ひよこまめ(乾)	油、じゃがいも、シェルマカロニ	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、パセリ
	鮭わかめごはん				
17 金	ツナ入りたまご焼き	○	炊き込みわかめ、甘塩鮭	米、麦、白いりごま	たまねぎ、にんじん、小松菜
	根菜のごまみそ汁		ツナ缶(オイル)、鶏卵	油、じゃがいも、白いりごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
			削り節(だし)、カットわかめ	油、白ねりごま	
20 月	ブルコギ丼	○	豚肉	米、麦、砂糖、油、白すりごま、ごま油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、にら
	トックスープ		鶏肉(角切り)、鳥がら	油、トック、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
	くだもの(なし)				梨
21 火	ペンネ アラビアータ	○	鶏肉(挽肉)、粉チーズ	マカロニ、油	にんにく、しょうが、にんじん、セロリ、たまねぎ、ホールトマト(缶)、パセリ
	キャロットドレッシングサラダ			油、砂糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
	スイートポテト		調理用牛乳、生クリーム	さつまいも、バター、砂糖	
22 水	栗入り吹き寄せごはん	○	鶏肉(角切り)、油揚げ	米、麦、砂糖、さつまいも、むき栗	にんじん、干しいたけ、しめじ、小松菜
	のり塩大豆		大豆、青のり	油、でん粉	
	鮭のどさんこ汁		削り節(だし)、生鮭、鶏肉(角切り)、カットわかめ	油、じゃがいも、バター	にんじん、だいこん、ホールコーン、ねぎ
23 木	タンドリーチキンバーガー	○	鶏肉切り身(50g)、プレーンヨーグルト	ショートニングパン(50g)	にんにく、しょうが、キャベツ
	米粉のクリームシチュー		鶏肉、鳥がら、豆乳、調理用牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、上新粉、バター	にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム(缶)、パセリ
24 金	赤飯	○	ささげ	米、もち米、黒いりごま	
	魚の西京焼き		あかうお 50g	砂糖	
	干草和え		油揚げ、鶏卵	つきこんにゃく、油、砂糖	にんじん、小松菜、もやし
27 月	紅白すまし汁	○	削り節(だし)、昆布(だし)、あらはんべん、カットわかめ		にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、糸みつば
	高野めし		油揚げ、鶏肉、削り節(だし)、高野豆腐(きざみ)	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん
	レバーとポテトの香味揚げ		とりレバー	でん粉、小麦粉、油、じゃがいも	しょうが、にんにく
28 火	きのこのみそ汁	○	削り節(だし)、厚揚げ、カットわかめ	白すりごま	にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、なめこ
	盛岡じゃじゃ麺		鶏肉(挽肉)、鳥がら	ごま油、砂糖、でんぶん、冷凍うどん(給)	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ
	チータンタン風スープ		鳥がら、鶏肉(角切り)、豆腐(押し)、鶏卵	でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ
	くだもの(かき)				かき
29 水	カレーライス	○	鶏肉(角切り)、鳥がら、調理用牛乳	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん
	わかめサラダ		カットわかめ	白いりごま、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	くだもの(りんご)				りんご
30 木	さんまの蒲焼丼	○	さんま(開き、1/2)(50g)	米、麦、でん粉、小麦粉、油、砂糖	しょうが汁
	白菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油、白いりごま	にんじん、はくさい
	さつま汁		鶏肉(角切り)、削り節(だし)、油揚げ	油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ
31 金	ココアパン	○		ココアパン(40g)、ココアパン(50g)、ココアパン(60g)	
	かぼちゃのグラタン		鶏肉、調理用牛乳、鳥がら、ピザ用チーズ	油、サラダ油、バター、小麦粉、ソフトパン粉	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しょうが、パセリ
	ジュリエンスープ		鳥がら、鶏肉胸(細切り)		しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ