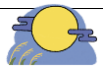
令和　7年　9月　29日
大田区立馬込第三小学校

10月給食献立表

今月の目標:食器や食缶をていねいに使おう

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯			米			516kcal 19.4g 12.9g 1.9g
	のりの佃煮		焼きのり 都民の日	砂糖		醤油,みりん,酢 かつおだし	
	おでん	○	さば厚削り(だし),削り節(だし) 結び昆布,さつま揚げ,揚げボール 焼き竹輪,厚揚げ	砂糖,こんにゃく,ちくわぶ	大根	みりん,酒,醤油 薄口醤油,塩 オイスターソース	
	糸寒天サラダ		糸寒天	油,ごま油,砂糖	もやし,人参,小松菜	醤油,白みそ,酢	
2 木	ご飯			米			602kcal 28.6g 20.2g 2.6g
	ひじき鶏そぼろふりかけ		干ひじき,鶏肉	油,砂糖	生姜	かつおだし,醤油,酒	
	さわらの梅みそ焼き	○	さわら	砂糖,いりごま	梅びしお	酒,みりん,白みそ	
	げんきサラダ		ハム,刻み昆布,糸削り	砂糖,ごま油,油	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン	塩,酢	
	えのきとニラのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		玉ねぎ,えのきたけ,にら	白みそ,赤みそ	
3 金	中華丼		豚肉	米,麦,油,でん粉,ごま油	生姜,人参,もやし,玉ねぎ,白菜,干し椎茸	鶏がら,酒,醤油 塩,こしょう オイスターソース	616kcal 26.6g 15.9g 2.8g
	中華風コーンスープ	○	鶏肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ ホールコーン,クリームコーン	鶏がら,塩 こしょう,醤油	
	アセロラゼリー		アガー	グラニュー糖	アセロラジュース		
6 月	吹き寄せご飯		鶏肉,油揚げ	米,もち米,砂糖,さつま芋	人参,しめじ	かつおだし,醤油,酒	577kcal 26.6g 15.9g 2.8g
	ホキの麦みそ焼き	○	ホキ 十五夜献立	麦,砂糖,すりごま		酒,醤油 みりん,白みそ	
	のっぺい汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ	こんにゃく,里芋,でん粉	大根,ねぎ,小松菜	酒,塩,醤油	
7 火	ご飯			米			584kcal 26.9g 18.4g 2.1g
	さばの塩焼き		さば			酒,塩	
	ごまあえ	○		砂糖,いりごま	人参,もやし,キャベツ	醤油,みりん	
	だまこ汁		鶏肉	米,もち米,油,しらたき	生姜,人参,大根,まいたけ,ねぎ,せり	鶏がら,酒,塩 うすくち醤油,醤油	
8 水	豚肉のしぐれご飯		豚肉,高野豆腐,焼きのり	米,麦,油,砂糖	ごぼう,生姜,さやいんげん	酒,醤油,赤みそ	595kcal 28.3g 22.0g 2.2g
	ぎせい豆腐	○	鶏肉,木綿豆腐,鶏卵	油,砂糖,でん粉	人参,干し椎茸,生姜	塩,醤油 かつおだし,みりん	
	田舎汁		削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく	人参,大根,なめこ,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
9 木	ご飯			米			606kcal 20.6g 23.1g 1.8g
	大根と豚肉のべっこう煮	○	削り節(だし),豚肉	砂糖,こんにゃく,じゃが芋	たけのこ(水煮),干し椎茸,大根,人参	酒,塩,みりん,醤油	
	千草和え		油揚げ,鶏卵	つきこんにゃく,砂糖,油,いりごま	人参,小松菜	醤油,酢,塩	
10 金	セレクト揚げパン (シュガー・きな粉・抹茶)		きな粉	揚げ油,コッペパン,グラニュー糖,砂糖		塩,抹茶	546kcal 24.5g 22.5g 2.0g
	ポトフ	○	鶏肉 揚げパンのセレクト給食	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,マッシュルーム	鶏がら,塩麹 白ワイン,塩,こしょう ベイリーフ	
	ツナサラダ		オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう	
14 火	キムチチャーハン		豚肉	米,麦,ごま油	にんにく,人参,ねぎ,キムチ,小松菜	醤油,酒,塩,こしょう	562kcal 21.7g 20.4g 2.4g
	ワンタンスープ	○	豚肉	ごま油,ワンタンの皮	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,ねぎ,にら	鶏がら,塩 こしょう,醤油	
	フライドビーンズ		大豆	揚げ油,でん粉		塩,こしょう パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
15 水	おさつトースト		調理用牛乳,生クリーム	食パン,さつま芋,砂糖,バター			641kcal 22.3g 27.1g 2.5g
	クリームシチュー	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉	生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム	鶏がら,塩,こしょう	
	フレンチサラダ			油	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	
16 木	クッパ		豚肉,鶏卵	米,麦,ごま油,砂糖	生姜,にんにく,人参,もやし,小松菜,ねぎ	鶏がら,醤油 塩,こしょう	582kcal 20.6g 20.2g 1.9g
	大根もち	○		揚げ油,白玉粉,でん粉,ごま油	大根	塩,酢,醤油	
	ナムル			ごま油	もやし,人参,小松菜,にんにく	塩,醤油	
17 金	チキンライス		鶏肉	米,麦,油,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	パプリカ(粉),こしょう トマトケチャップ,塩 トマトペースト,酒	592kcal 23.9g 21.3g 2.7g
	洋風卵焼き	○	ハム,鶏卵	油	玉ねぎ,人参	塩,こしょう	
	豆乳クリームスープ		ベーコン,調製豆乳	油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ 人参,マッシュルーム,しめじ	鶏がら,塩 ベイリーフ,こしょう	
	果物(りんご)				りんご		
20 月	ミルクパン			ミルクパン			568kcal 26.8g 24.3g 2.3g
	鶏肉のマスタード焼き	○	鶏肉	乾燥パン粉,オリーブ油		塩,こしょう ウスターソース 粒マスタード	
	ローストポテト			じゃが芋,オリーブ油	にんにく	塩,こしょう	
	トマトスープ		鶏肉,ひよこ豆	オリーブ油,砂糖	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,セロリ トマトジュース,カットトマト(缶)	鶏がら,塩,こしょう オレガノ,バジル(粉)	

21 火	けんちんうどん		さば厚削り(だし),鶏肉,油揚げ	油,こんにゃく,里芋,冷凍うどん	人参,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜	酒,塩,醤油	528kcal 19.9g 20.0g 2.5g
	ちくわぺったん	○	焼き竹輪,鶏卵,調理用牛乳,糸削り	揚げ油,薄力粉	人参,ホールコーン,ねぎ キャベツ,紅しょうが	中濃ソース ウスターソース	
	果物(みかん)				みかん		
22 水	カレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう,醤油 クローブ,ナツメグ カレー粉,ガラムマサラ オールスパイス,チャツネ ウスターソース トマトケチャップ	657kcal 18.1g 19.2g 1.9g
	ブロッコリーと パプリカのサラダ			油	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり ホールコーン,赤パプリカ,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	レモン汁,黄桃(缶)	白ワイン	
23 木	ご飯	○		米			545kcal 24.5g 16.4g 1.7g
	さばのゆず塩焼き		さば		ゆず	酒,塩	
	切干大根のふくめ煮		削り節(だし),油揚げ	砂糖,ごま油,つきこんにゃく	人参,切干し大根	みりん,酒,醤油	
	五色汁		削り節(だし),鶏肉,木綿豆腐		人参,大根,えのきたけ,生姜,ねぎ,小松菜	酒,塩,薄口醤油	
24 金	ご飯	○		米			602kcal 25.4g 16.2g 2.0g
	ささみの唐揚げ レモンソース		鶏肉	揚げ油,でん粉,砂糖	レモン汁	酒,塩,酢,醤油	
	じゃが芋のきんぴら		焼き竹輪	油,つきこんにゃく,じゃが芋,砂糖,ごま油	ごぼう,人参	かつおだし みりん,醤油	
	ちゃんこ汁		鶏肉,木綿豆腐	しらたき	人参,白菜,ねぎ,えのきたけ,にら	鶏がら,みりん 醤油,塩	
27 月	ご飯	○		米			595kcal 25.1g 18.5g 1.9g
	韓国風かつおのから揚げ		かつお	揚げ油,でん粉,砂糖	生姜,にんにく	酒,醤油,コチュジャン	
	わかめの香味醤油あえ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんにく,ねぎ	醤油	
	トックスープ		鶏肉	油,トック	生姜,人参,大根,えのきたけ,ねぎ	鶏がら,酒,塩	
28 火	コーンピラフ	○	ベーコン	米,麦,油	玉ねぎ,赤ピーマン,ホールコーン	塩,こしょう,白ワイン	567kcal 21.2g 21.6g 2.5g
	なすのミートグラタン		豚肉,チーズ	油	玉ねぎ,なす,カットトマト(缶)	中濃ソース,こしょう トマトケチャップ トマトピューレ,塩 パプリカ(粉),赤ワイン	
	レンズ豆のスープ		ベーコン,レンズ豆(乾)	油	生姜,セロリ,玉ねぎ えのきたけ,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう	
29 水	梅わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米	乾燥カリカリ梅	水	549kcal 21.2g 17.3g 2.2g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	揚げ油,薄力粉		酒,塩	
	おひたし		糸削り		しめじ,小松菜,人参,もやし	かつおだし 醤油,みりん	
	豆腐とわかめのみそ汁		削り節(だし),油揚げ 木綿豆腐,乾燥わかめ		えのきたけ,ねぎ	白みそ,赤みそ	
30 木	かぼちゃのビスキュイパン	○	鶏卵	丸パン,バター,砂糖,薄力粉	かぼちゃ	ピュアココア,ラム酒	647kcal 24.1g 26.8g 2.9g
	ボルシチ		豚肉,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,キャベツ,ビーツ	鶏がら,ベイリーフ 赤ワイン,塩,こしょう トマトピューレ ウスターソース,酢	
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,砂糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	酢,薄口醤油 塩,こしょう	
31 金	鶏肉とさつま芋のご飯	○	鶏肉	米,さつま芋		酒,薄口醤油,塩	636kcal 30.1g 21.4g 2.0g
	さけのもみじ焼き		さけ 十三夜献立 	砂糖	人参	塩,こしょう,白ワイン ノンエッグマヨネーズ (卵不使用),白みそ	
	お月見団子汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉	白玉粉	かぼちゃ,人参,大根,白菜,ねぎ,小松菜	酒,醤油,塩	
	果物(菊花みかん)				みかん		

献立表の
このマークが
目印です

10月は読書月間です。読書月間にちなんで、馬込第三小学校の図書館の本と給食の献立がコラボします。図書館にある本の中に登場するメニューを給食に出すので、ぜひ図書館に読みにいってみましょう。

詳しい内容は当日のお便りでお知らせします。「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでくださいね。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼び、お月見の行事が行われてきました。十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は10月6日
十三夜は11月2日です