10月　道塚小学校献立表

令和7年9月30日
大田区立道塚小学校
校長　荻間秀浩

◎今月の給食目標→好ききらいなく食べよう

来月（11月）の献立表からまなびポケットでのデータ配信になります。

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（kcal）	たんぱく質（g）
	☆都民の日給食☆							
1 水	あしたばパン			あしたばパン			475	20.1
	ツナサラダ	○	ツナ	あぶら，さとう	キャベツ，こまつな，にんじん	す，しょうゆ，こなからし		
	ホワイトシチュー		ベーコン，とりにく，とりがら，ぎゅうにゅう，なまクリーム	あぶら，じゃがいも，バター，こむぎこ	にんじん，たまねぎ，しょうが，パセリ	ワイン，しお，こしょう		
2 木	キムたくごはん		ぶたにく	こめ，むぎ，あぶら，ごまあぶら	にんじん，はくさいキムチづけ，たくあん	さけ，しお	562	20.4
	あげぎょうざ	○	ぶたにく	ごまあぶら，でんぷん，ぎょうざのかわ，こむぎこ，あぶら	しょうが，にんにく，キャベツ，ねぎ，にら	しお，しょうゆ		
	ごもくスープ		とりがら，とりにく，とうふ	あぶら，ごまあぶら	しょうが，にんにく，にんじん，たまねぎ，しめじ，ねぎ，チンゲンサイ	さけ，しお，こしょう，うすくちしょうゆ		
	☆十五夜給食☆							
3 金	きんぴらごはん		こんぶ(だし)，ぶたにく	こめ，むぎ，あぶら，しらたき，さとう，ごまあぶら	ごぼう，にんじん，さやいんげん	さけ，しょうゆ	553	18.9
	のっぺいじる	○	けずりぶし，とりにく，あぶらあげ	こんにゃく，さといも，でんぷん	にんじん，だいこん，はくさい，ねぎ	さけ，しお，しょうゆ		
	ごまだんご		いんげんまめ	さつまいも，しらたまこ，さんおんとう，ごま，あぶら		しお		
6 月	ぶたキムチどん		ぶたにく	こめ，むぎ，あぶら，ごまあぶら，さとう，ごま，でんぷん	たまねぎ，はくさい，はくさいキムチづけ	さけ，しょうゆ，しお，こしょう	588	25.5
	かみかみサラダ	○	さきいか	ごま，ごまあぶら，さとう	きゅうり，にんじん，ごぼう，キャベツ	す，しょうゆ，しお		
	にらたまスープ		とりがら，とりにく，たまご	でんぷん	しょうが，にんじん，たまねぎ，にら	さけ，しお，こしょう，しょうゆ		
7 火	じゃこチーズトースト		ちりめんじゃこ，チーズ，あおのり	パン，バター，マーガリン，オリーブオイル		ワイン	634	27.3
	コールスローサラダ	○		あぶら，さとう，マヨネーズ	キャベツ，きゅうり，にんじん	す，しお，こなからし		
	レンズまめのシチュー		ぶたにく，ベーコン，レンズまめ，とりがら	あぶら，じゃがいも	にんにく，たまねぎ，にんじん，キャベツ，しょうが，トマト，パセリ	トマトケチャップ，ちゅうのうソース，ワイン，しお，こしょう，しょうゆ		
8 水	カレーピラフ		とりがら，とりにく	こめ，むぎ，バター，あぶら	しょうが，たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，ピーマン	しお，ターメリック，さけ，しお，こしょう，カレーこ	525	26.3
	ヤムニョムチキン	○	とりにく	こむぎこ，でんぷん，ごまあぶら，はちみつ，さとう，あぶら	にんにく，しょうが	しお，こしょう，コチジャン，トマトケチャップ，しょうゆ		
	はるさめスープ		とりがら，とりにく	マロニー，ごまあぶら	にんじん，たまねぎ，もやし，えのきたけ，ねぎ	さけ，しお，こしょう，しょうゆ		
9 木	ごはん			こめ，むぎ			559	26.0
	さかなのピリからやき		さば	さとう，ごまあぶら	にんにく，しょうが	さけ，しょうゆ，トウバンジャン		
	いそあえ	○	のり，かつおぶし，けずりぶし	さとう	こまつな，キャベツ，にんじん，レモン	しょうゆ，す		
	とんじる		けずりぶし，ぶたにく，あぶらあげ	あぶら，じゃがいも，こんにゃく	ごぼう，にんじん，だいこん，ねぎ	みそ		
	☆給食委員会リクエスト給食第１弾☆ ～デザート編・サイダーフルーツポンチ～							
10 金	ちゃんこうどん		とりがら，とんこつ，さばあつけずりぶし，とりにく，あぶらあげ	うどん	しょうが，にんじん，しいたけ，はくさい，ねぎ，こまつな	さけ，しょうゆ，みりん，みそ，いちみとうがらし	516	18.2
	コロコロサラダ	○		あぶら，さとう	にんじん，だいこん，きゅうり，コーン，たまねぎ，りんご	す，しお，こなからし，しょうゆ		
	サイダーフルーツポンチ				おうとう，みかん，パインアップル	サイダー		
14 火	げんまいごはん			こめ，げんまい			545	20.7
	ししゃものパリパリあげ	○	ししゃも，チーズ	あぶら，ごま，はるまきのかわ，こむぎこ				
	こんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら，さとう	にんじん，キャベツ，こまつな	す，しょうゆ		
	こんさいのごまみそしる		けずりぶし	あぶら，ごま	ごぼう，だいこん，にんじん，ねぎ	みそ，みりん		
	☆給食委員会リクエスト給食第２弾☆ ～主食編・カレー～							
15 水	カレーライス	○	ぶたにく，とりがら	こめ，むぎ，あぶら，じゃがいも，バター，こむぎこ	たまねぎ，にんにく，しょうが，にんじん	クローブ，ナツメグ，オールスパイス，こしょう，カレーこ，しょうゆ，チャツネ，ウスターソース，トマトケチャップ，しお	587	18.2
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら，さとう	きゅうり，にんじん，もやし，ホールコーン	しょうゆ，す，こなからし		
	☆給食で全国旅行☆ ～熊本編～							
16 木	たかなチャーハン		ぶたにく	あぶら，ごまあぶら，こめ，むぎ，ごま	にんじん，たかなづけ	さけ，しお，こしょう，しょうゆ	529	24.5
	バンバンジーサラダ	○	とりにく	ごま，さとう，ごまあぶら	きゅうり，にんじん，キャベツ	さけ，す，しょうゆ		
	コーンたまごスープ		とりがら，とりにく，たまご	でんぷん	しょうが，にんじん，たまねぎ，コーン，ねぎ	さけ，しお，こしょう		
	☆旬を味わう給食☆							
17 金	バターライスのきのこソースかけ	○	ベーコン，とりにく，とりがら，ぎゅうにゅう，なまクリーム	あぶら，バター，こめ，むぎ，こむぎこ	にんじん，たまねぎ，マッシュルーム，えのきたけ，しめじ，しいたけ，しょうが，パセリ	ターメリック，しお，ワイン，こしょう	571	18.7
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン，とりがら	あぶら	にんじん，たまねぎ，はくさい，こまつな，しょうが	しお，こしょう，しょうゆ		
	くだもの（かき）				かき			

20月	ごはん			こめ, むぎ				
	かんこくふうふりかけ	○	ちりめんじゃこ, きざみのり	ごまあぶら, ごま, さとう	にんにく	しょうゆ, いちみとうがらし	532	24.1
	ふくさたまご		とりにく, ひじき, たまご	あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, しいたけ, こまつな	さけ, しお, しょうゆ		
	いなかじる		けずりぶし, あぶらあげ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	みそ		
21火	コーンライス	○	ウィンナー	こめ, むぎ, バター, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, コーン, ピーマン	しお, こしょう	579	22.7
	チリコンカン		ぶたにく, とりがら, だいず	あぶら, こむぎこ, さとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, トマト	ワイン, しお, こしょう, チリパウダー, トマトケチャップ, ちゅうのうソース		
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース			
22水	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ, むぎ			606	25.7
	すきやきふうに		ぶたにく, とうふ, けずりぶし	あぶら, くるまふ, しらたき, さんおんとう	はくさい, しいたけ, たまねぎ, こまつな	さけ, しょうゆ, しお, みりん		
	だいこんサラダ			ごま, あぶら, さとう, ごまあぶら	だいこん, にんじん, きゅうり	す, しょうゆ, しお, こなからし		
23木	くろざとうパン	○		くろざとうパン			529	25.5
	さかなのバーベキューソースかけ		たら	でんぷん, あぶら, バター, さとう	たまねぎ, りんご, レモンじる	さけ, こしょう, しょうゆ, ワイン, みりん, す, いちみとうがらし		
	ＡＢＣスープ		とりがら, ベーコン, ぶたにく	あぶら, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	しお, こしょう, しょうゆ		
24金	ひじきごはん	○	とりにく, ひじき, あぶらあげ	こめ, むぎ, あぶら, さとう	ごぼう, にんじん, しいたけ	さけ, しお, しょうゆ, みりん	466	17.8
	ちぐさあえ		あぶらあげ, たまご	つきこんにゃく, さとう, あぶら, ごま	もやし, はくさい, こまつな, にんじん	しょうゆ, す, しお		
	すましじる		けずりぶし, とうふ, かまぼこ		ねぎ, にんじん, こまつな	しお, うすくちしょうゆ, みりん		
☆給食委員会リクエスト給食第３弾☆ ～主菜編・ビーンズポテト～								
27月	こまつなチャーハン	○	ぶたにく	あぶら, ごまあぶら, こめ, むぎ	にんじん, こまつな	さけ, しお, こしょう, しょうゆ	557	22.6
	あおのりビーンズポテト		だいず, あおのり	あぶら, じゃがいも, でんぷん		しお, こしょう		
	とりチゲスープ		とりがら, とりにく		しょうが, にんじん, もやし, だいこん, えのきたけ, にら	さけ, コチジャン, みそ, しょうゆ, みりん		
28火	ごはん	○		こめ, むぎ			497	27.3
	さかなのごまみそかけ		もうかさめ	さとう, でんぷん, ごま		しょうゆ, みりん, みそ, さけ		
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん, キャベツ, もやし	しお, しょうゆ, だし		
	かきたまじる		けずりぶし, たまご	でんぷん	にんじん, たまねぎ, こまつな	しょうゆ, しお		
☆給食委員会リクエスト給食第４弾☆ ～副菜編・パリパリサラダ～								
29水	チキントマトスパゲティ	○	ベーコン, とりにく, とりがら	スパゲッティ, あぶら, さとう, こむぎこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	しお, こしょう, ナツメグ, クローブ, トマトケチャップ, ちゅうのうソース, ウスターソース	668	25.6
	ツナいりパリパリサラダ		ツナ	あぶら, さとう, ワンタンのかわ	にんじん, きゅうり, キャベツ	しょうゆ, す, こなからし		
	こうちゃケーキ		たまご	バター, さとう, こむぎこ		ベーキングパウダー, こうちゃ		
30木	メキシカンライス	○	ウィンナー	こめ, むぎ, バター, あぶら	たまねぎ, にんじん, トマト, コーン, ピーマン	パプリカパウダー, しお, こしょう, トマトケチャップ, チリパウダー	543	21.1
	ようふうたまごやき		チキンハム, たまご	あぶら, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん	しお, こしょう, スープ		
	きのこスープ		とりがら, ベーコン		しょうが, しめじ, えのきたけ, キャベツ, にんじん, こまつな	しお, こしょう, しょうゆ		
☆ハロウィン給食☆								
31金	レモントースト	アンドミルク		パン, バター, マーガリン, グラニューとう, さとう	レモンじる		585	17.5
	オニオンドレッシングサラダ			さとう, あぶら	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, コーン, りんご, たまねぎ	す, しお, しょうゆ		
	かぼちゃのシチュー		ベーコン, とりにく, とりがら, ぎゅうにゅう, なまクリーム	あぶら, バター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, しょうが, かぼちゃ, パセリ	ワイン, しお, こしょう		

一日当たりの平均栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂質(g)	食相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
555	22.5	20.5	2.4	330	2.1	0.34	26	5.2	79	2.7

※１　栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
※２　食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。

☆道塚小学校のみなさんへ☆

10月は保健・給食委員会のリクエスト給食を実施します。主食 、主菜 、副菜 、デザートの４つのリクエストを聞いたので、リクエスト給食が４回あります。楽しみにしていてくださいね。

10月1日は都民の日です。都民の日に合わせて、給食では東京都産の食材を使ったメニューを出します。

10月6日は十五夜です。十五夜は美しい月を見ながら、収穫に感謝する日です。日本ではお団子やすすきをお供えするので、給食ではごま団子を出します。10月６日当日は５年生が移動教室に行っているので、道塚小学校では、10月３日に十五夜給食を実施します。10月はハロウィンの季節ですね。道塚小学校では10月31日にハロウィン給食を実施します。かぼちゃを使ったシチューを出します。少し肌寒くなってきましたね。かぜに負けないよう給食をたくさん食べて、元気にすごしましょう。