

令和7年度１０月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：食事と健康の関わりを知ろう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	鶏ちゃん丼	○	鶏肉	米、麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	557 kcal
	大根サラダ			油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり	19.7 g
	白菜スープ		鶏肉		にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし	17.6 g
						2.5 g
2 木	秋のトマトソーススパゲティ	○	豚肉	スパゲッティ、サラダ油、油	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、えのきたけ、しめじ、生しいたけ、トマト(缶)、パセリ	572 kcal
	おさつポテトサラダ			さつまいも、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷)	21.6 g
						18.9 g
						1.9 g
3 金	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		626 kcal
	鮭のごま味噌フライ		鮭	油、白いりごま、白すりごま、砂糖、小麦粉、パン粉		28.4 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく、油、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん	20.0 g
	味噌汁		油揚げ		しめじ、だいこん、万能ねぎ	2.5 g
6 月	肉野菜うどん	○	豚肉、昆布、油揚げ、かまぼこ	冷凍うどん、サラダ油、油、ごま油	にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	541 kcal
	お月見だんご		いんげん豆	さつまいも、白玉粉、砂糖、白いりごま、油		20.8 g
						22.1 g
						1.6 g
7 火	メキシカンライス	○	豚肉、ウィンナー	米、麦、バター、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン(冷)、ピーマン	566 kcal
	魚のマスタード焼き		たら	たまごなしマヨネーズ風ドレッシング		25.0 g
	ABCスープ		ベーコン	油、じゃがいも、ABCマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ	18.8 g
						2.6 g
8 水	フレンチトースト	○	たまご、牛乳	食パン、バター、砂糖		620 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	27.1 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	28.0 g
						2.6 g
9 木	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		571 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉、干ひじき、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	25.9 g
	磯和え		かつお節、のり		にんじん、もやし、小松菜	18.9 g
	味噌汁		昆布、厚揚げ		たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ	2.2 g
10 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、バター、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	624 kcal
	福神漬				福神漬	19.1 g
	ジョア		ジョア（ブルーベリー）			9.5 g
	じゃこ入りわかめサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖、白いりごま	きゅうり、にんじん、もやし	2.9 g
	くだもの（なし）				梨	
14 火	上海めん	○	豚肉、いか	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油	にんじん、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	532 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		24.2 g
	果物(りんご)				りんご	20.3 g
						2.2 g
15 水	さんまのひつまぶし風ごはん	○	さんま、のり	米、麦、白いりごま、でん粉、油、砂糖	しょうが	622 kcal
	けんちん汁		昆布、豚肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	21.8 g
	白菜の甘酢あえ			砂糖、ごま油	にんじん、はくさい	23.9 g
						2.3 g
16 木	チーズチリドック	○	ウィンナー、チーズ	コッペパン、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ	580 kcal
	トマトスープ		ベーコン、ひよこまめ	油	たまねぎ、にんじん、しょうが、はくさい、トマト(缶)	23.5 g
	コーンサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、ホールコーン(冷)、きゅうり	28.5 g
						3.8 g
17 金	ソースカツ丼	○	豚肉	米、麦、小麦粉、生パン粉、油	キャベツ	643 kcal
	のっぺい汁		油揚げ	こんにゃく、さといも、でん粉	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、小松菜	23.7 g
	フルーツポンチ			小粒白玉団子（冷凍）	パイナップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんごジュース	21.3 g
						1.7 g
21 火	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米、麦、ごま油、白いりごま、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、レモン汁	513 kcal
	わかめスープ		豆腐、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ	20.4 g
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	16.8 g
						2.3 g
22 水	吹き寄せごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖	にんじん、干しいたけ、しめじ、小松菜	526 kcal
	ぶどう豆		大豆	砂糖		23.1 g
	かきたま汁		たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜	16.4 g
	くだもの（みかん）				みかん	2.3 g
23 木	ココアパン	○		ココアパン		631 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉、牛乳、チーズ	油、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しめじ	23.6 g
	コールスローサラダ			たまご無しマヨネーズ風ドレッシング、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	29.3 g
						2.0 g
24 金	新米ごはん	○		米		551 kcal
	鯖の味噌煮風		さば	三温糖、でん粉	しょうが	24.9 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	16.6 g
	もずくのみそ汁		もずく、豆腐		小松菜、ねぎ	3.1 g
27 月	かわりマーボ丼	○	高野豆腐、豚ひき肉	米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら	632 kcal
	中華風つけもの			ごま油	だいこん、きゅうり	23.6 g
	めかぶのスープ		めかぶわかめ	白いりごま	にんじん、たまねぎ、小松菜	22.4 g
						2.4 g
28 火	玄米ごはん	○		米、玄米		576 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉	ごま油、砂糖、白ねりごま、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	24.2 g
	おろしポン酢サラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、レモン汁	20.0 g
	みそ汁（キャベツ）		豆腐、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ	2.3 g
29 水	わかめご飯	○	わかめ	米、麦		589 kcal
	あんかけ卵焼き		豚ひき肉、たまご	油、砂糖、でん粉	たけのこ(水煮)、ねぎ、干しいたけ	25.6 g
	焼きビーフン		豚肉	油、ビーフン、ごま油	にんじん、干しいたけ、キャベツ、小松菜	20.8 g
						1.6 g
30 木	きのこごはん	○	油揚げ	米、麦	しめじ、えのきたけ、生しいたけ、にんじん	498 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉、小麦粉、油	しょうが	18.9 g
	さつまい		豚肉	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	15.0 g
						2.2 g
31 金	ミルクパン	○		ミルクパン		726 kcal
	秋野菜シチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	サラダ油、さつまいも、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ	24.1 g
	もやしの甘酢あえ			砂糖	もやし、にんじん	31.8 g
	ハロウィンケーキ		たまご、牛乳	バター、砂糖、小麦粉、チョコチップ	かぼちゃ	2.9 g