



10月分 給食献立表



大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳 たんぱく質	おたより
1水	チリコンカンライス 糸寒天サラダ	○ 608 kcal 24.7 g	たくさんの食品が捨てられている 「食品ロス」 世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン（2023年）です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン（2023年度）ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。 身近なところから始める 食品ロス対策 家にある食材を チェック すぐ食べるときは 手前から 事前のチェックで ムダな買い物を 防げます。 棚の手前にある 期限の近いものを 取ります。 秋の味覚 さつまいも さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもは、10月の給食にも登場します。 ※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、みかん、りんご、柿を予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。
2木	なかろくラーメン いももち くだもの	○ 591 kcal 25.4 g	
3金	さんまごはん からし醤油あえ 豚汁	○ 591 kcal 22.3 g	
6月	さつまいもごはん 鶏肉の塩こうじ焼き お月見団子汁 くだもの	○ 581 kcal 25.2 g	
7火	麻婆豆腐丼 中華風きゅうり かきたまスープ	○ 570 kcal 23.7 g	
8水	セルフフィッシュバーガー コーンチャウダー	○ 578 kcal 26.6 g	秋の献立 群馬県の郷土料理
9木	ごはん かつおの変わりみそがらめ いそあえ すまし汁	○ 564 kcal 26.3 g	
10金	照り焼きチキンスパゲティ ポテトサラダ ミルクコーヒゼリー	○ 605 kcal 20.5 g	
14火	ごはん さばのピリ辛焼き おかかあえ 田舎汁	○ 558 kcal 30.2 g	
15水	プルコギ丼 春雨スープ くだもの	○ 585 kcal 22.1 g	
16木	いちごジャムサンド 秋野菜シチュー バランスサラダ	○ 641 kcal 22.9 g	秋の献立 群馬県の郷土料理
17金	鶏ごぼうごはん 親子焼き すりごまみそ汁	○ 592 kcal 28.6 g	
20月	胚芽ごはん すきやき煮 塩昆布あえ	○ 564 kcal 22.7 g	
21火	五目あんかけ焼きそば 大豆と小魚の甘辛揚げ くだもの	○ 593 kcal 23.9 g	
22水	チキンカレーライス 大根とツナのサラダ	○ 637 kcal 19.8 g	
23木	吹き寄せごはん 鮭の紅葉焼き すまし汁	○ 603 kcal 31.6 g	秋の献立 群馬県の郷土料理
24金	きなこ揚げパン 肉団子のスープ煮 海藻サラダ	○ 594 kcal 24.8 g	
27月	ごはん 揚げ魚のねぎソースがけ 茎わかめの炒めもの キャベツと豆腐のみそ汁	○ 583 kcal 25.0 g	
28火	にらたまチャーハン 手作りシューマイ 中華スープ	○ 536 kcal 24.9 g	
29水	カレーチーズトースト ニードルスープ りんごゼリー	○ 552 kcal 25.3 g	
30木	おっきりこみうどん みそダレポテト	○ 578 kcal 23.6 g	秋の献立 群馬県の郷土料理
31金	コーンピラフ ミネストローネ パンプキンチョコチップケーキ	○ 601 kcal 19.4 g	

令和7年度

10月のこんだて表

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	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杯分 - たんぱく質
1 水	チリコンカンライス	○	ぶたひきにく,とりがら,だいず,しろいんげんまめ,こなチーズ	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,さとう	パセリ,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	608 kcal
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	さとう,しろいりごま	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	24.7 g
2 木	なかるくラーメン	○	ぶたにく,とりがら	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶら,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にら,ねぎ	591 kcal
	いももち			じゃがいも,でんぶん,バター,サラダあぶら		25.4 g
	くだもの(りんご)				りんご	
3 金	さんまごはん	○	だしこんぶ,さんま	こめ,むぎ,しろいりごま,でんぶん,あげあぶら,さとう	しょうが	591 kcal
	からししょうゆあえ			さとう	にんじん,はくさい,もやし,えどな	22.3 g
	とんじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),きぬごしどうふ,しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ほししいたけ,ねぎ	
6 月	さつまいもごはん	○		こめ,むぎ,くろいりごま,さつまいも		581 kcal
	とりにくのしおこうじやき		とりにく			25.2 g
	おつきみだんごじる		けすりぶし(さば),とりにく,かまぼこ	しらたまこ	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ,えどな	
	くだもの(あおきりみかん)				あおきりみかん	
7 火	マーボー豆腐どん	○	ぶたひきにく,とりがら,あかみそ,もめんどうふ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら	570 kcal
	ちゅうかふうきゅうり			ごまあぶら	きゅうり	23.7 g
	かきたまスープ		とりがら,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	
8 水	セルフフィッシュバーガー	○	もうか,たまご	かしわパン,こむぎこ,パンこ,あげあぶら,さとう	キャベツ	578 kcal
	コーンチャウダー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,なまクリーム	サラダあぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しょうが,クリームコーン,パセリ	26.6 g
9 木	ごはん	○		こめ,むぎ		564 kcal
	かつおのかわりみそがらめ		かつお,しろみそ	でんぶん,あげあぶら,じゃがいも,さとう,しろいりごま	しょうが	26.3 g
	いそあえ		きざみのり		にんじん,もやし,えどな	
	すましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ	でんぶん	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,えどな	
10 金	てりやきチキンスパゲティ	○	とりにく,ベーコン,きざみのり	スパゲティ,サラダあぶら,でんぶん,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,ごぼう,えどな	605 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ,サラダあぶら,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン	20.5 g
	ミルクコーヒーゼリー		こなかんてん,ぎゅうにゅう,なまクリーム	さとう		
14 火	ごはん	○		こめ,むぎ		558 kcal
	さばのピリからやき		さば	さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく	30.2 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん,キャベツ,もやし	
	いなかじる		けすりぶし(さば),とりにく,もめんどうふ,しろみそ,あかみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,こねぎ	
15 水	プルコギどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,しろすりごま,ごまあぶら,でんぶん	にんにく,にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	585 kcal
	はるさめスープ		とりがら,とりにく	りよくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンツアイ	22.1 g
	くだもの(かき)				かき	

16 木	いちごジャムサンド	○		しょくパン,ソフトマーガリン	いちごジャム	641 kcal
	あきやさいシチュー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,ひよこまめ,こなチーズ,なまクリーム	サラダあぶら,さつまいも,バター,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	22.9 g
	バランスサラダ		めひじき,あぶらあげ	つきこんにゃく,さとう,サラダあぶら	えどな,にんじん,きゅうり,ホールコーン	
17 金	とりごぼうごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	592 kcal
	おやこやき		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	28.6 g
	すりごまみそしる		けすりぶし(さば),なまあげ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも,しろすりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,えどな	
20 月	はいがごはん	○		こめ,はいがまい		564 kcal
	すきやきに		ぶたにく,なまあげ,けすりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく,さとう	だいこん,はくさい,エリンギ,ねぎ,えどな	22.7 g
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	
21 火	ごもくあんかけやきそば	○	ぶたにく,とりがら,いか	サラダあぶら,むしちゅうかめん,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこみずに,ほししいたけ,もやし,キャベツ,えどな	593 kcal
	だいずとこざかなのかわりあげ		だいず,かえりにほし	じゃがいも,あげあぶら,さとう,しろいりごま		23.9 g
	くだもの(りんご)				りんご	
22 水	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	637 kcal
	だいこんとツナのサラダ		ツナ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	だいこん,にんじん,もやし,きゅうり	19.8 g
23 木	ふきよせごはん	○	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さつまいも,さとう	にんじん,れんこん,ほししいたけ,しめじ,えどな	603 kcal
	さけのもみじやき		さけ,しろみそ	マヨネーズ	にんじん	31.6 g
	すましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ,もめんどうふ,わかめ,かまぼこ		ねぎ,えどな	
24 金	きなこあげパン	○	きなこ	コッペパン,あげあぶら,さとう,グラニューとう		594 kcal
	にくだんごのスープに		とりがら,ぶたひきにく,たまご	りょくとうはるさめ,でんぶん	にんじん,たけのこみずに,ほししいたけ,キャベツ,しょうが,ねぎ,えどな	24.8 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	
27 月	ごはん	○		こめ,むぎ		583 kcal
	あげざかなのねぎソースがけ		しろいとたら	でんぶん,あげあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ	25.0 g
	くきわかめのいためもの		くきわかめ	ごまあぶら,つきこんにゃく	にんじん	
	キャベツととうふのみそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,きぬこしとうふ,しろみそ,あかみそ		キャベツ,しめじ	
28 火	にらたまチャーハン	○	とりひきにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら	にんにく,にら,ねぎ,にんじん	536 kcal
	てづくりシューマイ		ぶたひきにく,とりひきにく,だいず,たまご	さとう,ごまあぶら,でんぶん,しゅうまいのかわ	たまねぎ,ねぎ,しょうが	24.9 g
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく	ごまあぶら	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ	
29 水	カレーチーストースト	○	ぶたひきにく,シュレットチーズ	しょくパン,サラダあぶら,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ	552 kcal
	ヌードルスープ		とりがら,ベーコン,とりにく	サラダあぶら,じゃがいも,ヌイユ(たまごめん)	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	25.3 g
	りんごゼリー		こなかてん	さとう	りんごジュース	
30 木	おっきりこみうどん	○	あつけすり(さば),だしこんぶ,とりにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,えどな	578 kcal
	みそダレポテト		しろみそ	じゃがいも,あげあぶら,さとう		23.6 g
31 金	コーンピラフ	○	とりにく	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン	601 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,とりにく,とりがら	サラダあぶら,じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールトマト,パセリ	19.4 g
	パンブキンチョコチップケーキ		たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こむぎこ,バター,さとう,チョコチップ	かぼちゃ	