

令和7年度



10月分 給食献立表

大田区立志茂田小学校

日	曜	献立	栄養量(中学年)	
			エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	ごまごはん ギョウニゅう さかなのねぎソースかけ おひたし みそけんちんじる	583	26.7
2	木	ぶたキムチどん ギョウニゅう わかめスープ くだもの	577	23.0
3	金	ごはん のりのふりかけ ギョウニゅう こうやどうふのたまごやき とんじる	625	29.2
6	月	ぶたにくのしぐれごはん ギョウニゅう のっぺいじる ごまだんご	596	20.8
7	火	ごもくうどん ギョウニゅう みそポテト くだもの	529	19.6
8	水	ちゅうかドック ギョウニゅう ワンタンたまごスープ ツナコーンサラダ	598	29.0
9	木	<u>♪かみかみ給食♪</u> わかめごはん ギョウニゅう さかなのピリからやき かみかみあえ にらたまじる	530	27.3
10	金	こまつなチャーハン ギョウニゅう だいずとこごさかなのかわりあげ ちゅうかスープ	598	24.4
11	土	ポークストロガノフ ギョウニゅう コーンサラダ しらたまフルーツポンチ	677	18.6
15	水	ナン ギョウニゅう キーマカレー かいそうサラダ ぶどうゼリー	607	23.9
16	木	そぼろごはん ギョウニゅう いかのかりんとあげ みそしる	602	29.3
17	金	<u>♪志茂田中学校開校記念日お祝い給食♪</u> せきはん ギョウニゅう とりのてりやき こんぶサラダ おいおいスープ	583	24.1
20	月	さかなのかばやきどん ギョウニゅう おかかあえ こんさいのごまみそしる くだもの	606	22.6
21	火	くろざとうパン ギョウニゅう ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	566	21.8
22	水	<u>♪10月バースデー給食♪</u> スパゲティミートソース ギョウニゅう カリカリじゃこサラダ オープンアップルパイ	642	26.1
23	木	さといもごはん ギョウニゅう さかなのごまみそやき カラフルすましじる くだもの	609	27.2
24	金	チンジャオロースどん ギョウニゅう チーズのふわふわスープ ちゅうかふうきゅうり	625	24.9
27	月	とりごぼうのピラフ ギョウニゅう ようふうたまごやき はくさいとベーコンのスープ	599	24.1
28	火	ごはん ギョウニゅう ヤンニョムチキン ナムル スンドゥブチゲふう	574	26.4
29	水	しゃんはいめん ギョウニゅう だいがくいも くだもの	562	20.3
30	木	こぎつねごはん ギョウニゅう あきやさいのもの やさいのごまずあえ くだもの	563	20.8
31	金	<u>♪ハロウィン給食♪</u> 2しょくサンド ギョウニゅう レンズマメのシチュー かぼちゃサラダ	614	23.9