



令和7年度10月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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 (中学年)
1 水	麦いりごはん 鮭と舞茸のバターしょうゆ焼き 糸寒天のすりごまあえ 小松菜のちゃんこ汁	○	牛乳、鮭、さば節(だし)、豚肉、豆腐、糸寒天	米、麦、油、バター、でん粉、砂糖、ごま油、すりごま、じゃがいも	にんにく、えのきたけ、まいたけ、もやし、きゅうり、しょうが、人参、大根、白菜、ねぎ、小松菜	570 kcal 28.0 g
2 木	里いもごはん 茶わん蒸し キャベツのツナあえ わかめのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、こぶ(だし)、えび、卵、かつお節(だし)、かまぼこ、豆腐、ツナ、かつお節、油揚げ、わかめ	米、里いも、ごま油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、大根	569 kcal 24.8 g
3 金	スタミナ丼 すまし汁 紅白白玉のフルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、かつお節(だし)、油揚げ、豆腐、寒天	米、麦、水あめ、ごま油、でん粉、油、白玉粉、砂糖	にんにく、大根、りんご、玉ねぎ、もやし、人参、白菜、にら、えのきたけ、小松菜、黄桃(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、クランベリージュース、レモン	683 kcal 22.7 g
7 火	ホットドッグ 揚げごぼうサラダ さつまいもチャウダー	○	牛乳、ウィンナー、鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆、生クリーム	コッペパン、油、砂糖、ごま油、小麦粉、さつまいも	玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、小松菜、マッシュルーム、ホールコーン	633 kcal 24.2 g
8 水	麦いりごはん さばの文化干し れんこんと玉ねぎのごまみそあえ かきたま汁	○	牛乳、さば、さば節(だし)、卵、油揚げ、わかめ	米、麦、ごま油、砂糖、ねりごま、ごま、じゃがいも、でん粉	れんこん、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、大根	633 kcal 25.2 g
9 木	じゃことわかめの混ぜごはん とりのから揚げ 3色のさっぱりサラダ お吸い物	○	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、ハム、かつお節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、ごま、ごま油、でん粉、油、オリーブオイル、砂糖、麩	しょうが、にんにく、ホールコーン、大根、きゅうり、キャベツ、干ししいたけ、ねぎ、りんご、玉ねぎ、大根、小松菜	621 kcal 25.1 g
10 金	和風スバゲッティ ブロッコリーとベーコンのサラダ キャロットケーキ	○	牛乳、さば節(だし)、豚肉、ツナ、のり、ベーコン、卵	スバゲッティ、油、でん粉、砂糖、オリーブオイル、小麦粉、バター、粉砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、キャベツ、もやし、パプリカ、りんご、レモン	659 kcal 26.4 g
14 火	ピザトースト きなこのパン耳スティック 海そうサラダ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、海そう、きなこ、鶏ガラ、鶏肉、白いんげん豆	食パン、グラニュー糖、ごま油、すりごま、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ピーマン、パプリカ、キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが、小松菜	572 kcal 25.4 g
15 水	麦いりごはん たら黒酢あんかけ 野菜の塩こぶあえ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳、たら、塩こぶ、厚揚げ、大豆、さば節(だし)	米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油	しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、白菜、もやし、人参、大根、かぼちゃ、小松菜	579 kcal 25.6 g
16 木	あんかけチャーハン 中華風コンスープ 梨	○	牛乳、豚肉、卵、いか、鶏ガラ、鶏肉	米、麦、ごま油、油、じゃがいも、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、玉ねぎ、ホールコーン、もやし、クリームコーン、小松菜、梨	570 kcal 20.6 g
17 金	ひじきのそぼろ丼 ゆかりのこふきいも ねりごまみそ汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、豆腐、さば節(だし)	米、麦、油、砂糖、ごま、ねりごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、人参、れんこん、エリンギ、いんげん、ゆかり、大根、白菜、小松菜	579 kcal 25.0 g
20 月	マーボー焼きそば 豆もやしののりあえ キムチと卵のスープ	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、大豆、豆腐、のり、鶏肉、卵	中華めん、ごま油、砂糖、でん粉、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、人参、干ししいたけ、にら、ねぎ、きゅうり、大豆もやし、玉ねぎ、白菜、小松菜、白菜キムチ漬	574 kcal 28.3 g
21 火	麦いりごはん ホッケの塩こうじ焼き きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	○	牛乳、ホッケ、豚肉、油揚げ、豆腐、さば節(だし)	米、麦、ごま油、砂糖、ねりごま、じゃがいも、ごま	しょうが、人参、ごぼう、ピーマン、大根、白菜、ほうれん草	585 kcal 27.5 g
22 水	カレーライス パリパリサラダ 柿	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、レンズ豆、ハム	米、麦、油、バター、ワンタンの皮、小麦粉、ごま油、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、れんこん、人参、りんご、もやし、きゅうり、セロリ、パプリカ、玉ねぎ、柿	674 kcal 20.8 g
23 木	しらす梅のごはん 塩肉じゃが カリカリ油揚げのおかかあえ	○	牛乳、しらす、さば節(だし)、豚肉、油揚げ、かつお節	米、麦、油、しらたき、じゃがいも、砂糖、ごま油	梅干し、しょうが、玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、キャベツ、もやし、大根	573 kcal 21.3 g
24 金	アップルシナモントースト たまごとベーコンのサラダ ひよこ豆のクリームスープ	○	牛乳、ベーコン、卵、鶏ガラ、鶏肉、ひよこ豆、生クリーム	食パン、バター、グラニュー糖、油、オリーブオイル、じゃがいも、砂糖	りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、人参、にんにく、玉ねぎ、小松菜	579 kcal 21.2 g
27 月	豚丼 茎わかめのポン酢あえ かぶのみそ汁	○	牛乳、豚肉、茎わかめ、油揚げ、かつお節、さば節(だし)、豆腐	米、麦、油、しらたき、じゃがいも、砂糖、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、レモン、かぶ、かぶの葉	578 kcal 23.5 g
28 火	おっきりこみうどん ししゃもとさつまいもの天ぷら 白菜とこんにやくのあえ物	○	牛乳、こぶ(だし)、さば節(だし)、鶏肉、油揚げ、ししゃも、青のり、かつお節	ほうとう、油、小麦粉、ごま油、さつまいも、こんにやく、砂糖	人参、大根、玉ねぎ、小松菜、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、もやし、白菜	574 kcal 25.2 g
29 水	麦いりごはん とりマヨ焼きのねぎだれ 小松菜とちくわの黒ごまあえ なめこのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、豆腐、さば節(だし)、わかめ	米、麦、マヨネーズ、ごま油、砂糖、でん粉、黒ねりごま、黒すりごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、大根、玉ねぎ、なめこ	621 kcal 24.4 g
30 木	フィッシュバーガー ポトフ ぶどう	○	牛乳、ホキ、鶏ガラ、豚肉、ウィンナー	コッペパン、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、小松菜、ぶどう	624 kcal 30.8 g
31 金	チキンライス かぼちゃの豆乳スープ おかしな目玉焼き	○	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、レンズ豆、鶏ガラ、豆乳、寒天、カルピス	米、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン、しょうが、白菜、かぼちゃ、小松菜、あんず(缶)	578 kcal 22.2 g

※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。