



10月の献立表



令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ		夕食		1日の栄養価計	
E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)										
1日(水)	ごはん 味のり みそ汁 焼き魚 おひたし	E:461kcal P:24.2g F:17.9g 塩2.8g	♪東京都郷土料理の日♪			おせんべい 124kcal	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ漬焼き じゃがいものきんぴら マンゴプリン	E:700kcal P:28.9g F:24.2g 塩2.4g		
2日(木)	ごはん ふりかけ みそ汁 あさバーク 信田煮 果物	E:518kcal P:17.5g F:11.1g 塩2.2g	パングラタン コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 牛乳		E:601kcal P:27.5g F:32.4g 塩3.2g	じゃがいものおやき 95kcal	ごはん マロニースープ 八宝菜 チヂミ	E:597kcal P:26.5g F:19.9g 塩2.5g	E:1811kcal P:73.9g F:67.6g 塩8.4g	
3日(金)	ごはん みそ汁 魚の文化干し 白菜のごま和え	E:494kcal P:17.7g F:17.3g 塩2.5g	ごはん 団子汁 鶏肉の梅焼き なめたけ和え 牛乳		E:783kcal P:35.5g F:24.5g 塩3.5g	シュークリーム 132kcal	ハヤシライス 野菜スープ ミモザサラダ 果物	E:538kcal P:20.1g F:14.0g 塩3.0g	E:1949kcal P:76.3g F:6g 塩9.3g	
4日(土)	ごはん ふりかけ 野菜スープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー ニラまんじゅう	E:497kcal P:13.6g F:13.4g 塩2.6g	アコーディオンサンド ミネストローネ フロッキーのフレンチサラダ 牛乳		E:605kcal P:27.1g F:28.7g 塩3.5g	りんごジュース 94kcal	ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き 煮びたし バインゼリー	E:623kcal P:29.5g F:14.8g 塩2.5g	E:1819kcal P:70.4g F:57.3g 塩8.6g	
5日(日)	きなこトースト ウィンナーポトフ 野菜ソテー 果物 牛乳	E:642kcal P:27.1g F:30.2g 塩3.6g	麦ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ごま和え		E:608kcal P:22.6g F:19.6g 塩3.1g	エッグタルト 144kcal	中華風混ぜご飯 卵とプチトマトのスープ イカと野菜の炒め物 キャロットゼリー	E:539kcal P:21.2g F:11.2g 塩3.1g	E:1933kcal P:73.5g F:68.4g 塩9.8g	
6日(月)	ごはん みそ汁 黒ごもり卵 もずくの酢の物 ジョア	E:524kcal P:20.0g F:9.5g 塩2.3g	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース 野菜の煮物 牛乳		E:658kcal P:29.4g F:23.3g 塩2.4g	みたらし団子 94kcal	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ゆで野菜サラダ ミルクプリン	E:645kcal P:26.9g F:26.1g 塩3.2g	E:1921kcal P:77.7g F:59.1g 塩8.3g	
7日(火)	ごはん なめこ汁 鶏じゃが トウモロコシとやしの塩炒め	E:481kcal P:17.3g F:10.5g 塩2.3g	ビタバン 野菜スープ サーモンフライ ツナサラダ 牛乳		E:764kcal P:38.5g F:33.2g 塩3.2g	さくさくチーズクッキー 176kcal	ごはん にらたまスープ ホイコーロー フルーツポンチ	E:515kcal P:18.5g F:12.8g 塩2.0g	E:1936kcal P:76.6g F:65.8g 塩7.7g	
8日(水)	トースト ジャム 野菜スープ 肉こぼろバオズ ハムサラダ 牛乳	E:560kcal P:22.6g F:20.9g 塩3.7g	6年移動教室お弁当			ワッフル 76kcal	カレーライス バリバリサラダ カルピスゼリー	E:616kcal P:19.2g F:17.5g 塩2.6g		
9日(木)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナと人参の塩炒め 果物	E:548kcal P:16.8g F:16.5g 塩1.9g	6年移動教室お弁当			スコーン 262kcal	ひじきごはん すまし汁 肉野菜炒め フルーツ寒	E:494kcal P:17.0g F:9.5g 塩2.9g		
10日(金)	ぶどう食パン 野菜スープ スパムソテー ほうれん草ソテー 牛乳	E:516kcal P:23.3g F:22.0g 塩3.4g	天津飯 わかめスープ 春雨チャプチェ 牛乳		E:688kcal P:26.1g F:24.7g 塩3.7g	ラスク 137kcal	肉うどん じゃがいもの野菜炒め ごま豆腐プリン	E:624kcal P:28.5g F:24.1g 塩4.2g	E:1965kcal P:81.6g F:75.9g 塩11.8g	
11日(土)	ごはん なめこ汁 肉じゃが おひたし ヤクルト	E:496kcal P:15.2g F:7.7g 塩2.1g	ごはん ニラスープ ヤンニョムチキン ひじきと枝豆のサラダ		E:665kcal P:24.4g F:27.7g 塩2.4g	りんごジュース 94kcal	麦ごはん けんちん汁 魚の照り焼き いそか和え 果物	E:554kcal P:26.3g F:14.8g 塩2.0g	E:1809kcal P:66.1g F:50.6g 塩6.5g	
12日(日)	パンケーキ ジャム 野菜スープ チキンナゲット きゅうりとミニトマトのチーズサラダ 牛乳	E:611kcal P:26.3g F:19.4g 塩2.9g	ごはん コンソメスープ ガーリックチキンソテー シーザーサラダ		E:573kcal P:23.2g F:22.9g 塩2.3g	いももち 135kcal	麻婆豆腐丼 スーミータン ナムル オレンジゼリー	E:618kcal P:23.0g F:16.0g 塩2.9g	E:1937kcal P:75.3g F:63.6g 塩8.8g	
13日(月)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 家常豆腐 ゆかり和え	E:423kcal P:14.1g F:8.0g 塩2.7g	里いもごはん すまし汁 魚の西京焼き 白和え 牛乳		E:633kcal P:36.7g F:18.3g 塩2.6g	アップルパイ 242kcal	ごはん 野菜スープ スコッチエッグとイカフライ 果物	E:656kcal P:27.2g F:20.2g 塩1.7g	E:1954kcal P:80.5g F:59.3g 塩7.5g	
14日(火)	ごはん 納豆 みそ汁 卵とじ煮 カップdeヤクルト	E:595kcal P:21.5g F:14.9g 塩2.0g	しょうゆラーメン フロッキーの中華和え 果物 牛乳		E:623kcal P:34.6g F:18.7g 塩7.1g	チーズ入り蒸しぱん 184kcal	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 きんぴら	E:560kcal P:24.7g F:16.4g 塩3.2g	E:1962kcal P:87.3g F:55.2g 塩13.0g	
15日(水)	ごはん 味のり みそ汁 焼き魚 おかか和え	E:405kcal P:24.2g F:3.9g 塩2.0g	ごはん フォンタンスープ 酢豚のりナムル 牛乳		E:800kcal P:32.5g F:25.2g 塩3.4g	いも大福 ゼリー 129kcal	三色丼 すまし汁 甘酢和え 果物	E:558kcal P:22.5g F:12.4g 塩2.5g	E:1892kcal P:81.5g F:41.8g 塩8.0g	
16日(木)	ごはん ふりかけ コンビーフと野菜炒め しゅうまい 果物	E:465kcal P:14.9g F:9.9g 塩1.7g	♪青空給食♪			カフェオレゼリー 85kcal	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソテー コールスローサラダ 果物	E:605kcal P:24.6g F:21.1g 塩2.0g		
17日(金)	ごはん 野菜スープ いりどりハムエッグ ツナと野菜の炒め物 チーズ	E:462kcal P:20.1g F:13.3g 塩2.2g	きのごはん みそ汁 まぐろの包み揚げ きゅうりとわかめ和え 牛乳		E:803kcal P:47.0g F:27.4g 塩4.4g	黒蜜きなこ 白玉 101kcal	五穀ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 ごま酢和え	E:496kcal P:19.7g F:11.8g 塩2.9g	E:1862kcal P:89.3g F:53.5g 塩9.5g	
18日(土)	ごはん 野菜スープ ハムカツ 野菜のマリネサラダ	E:532kcal P:16.3g F:15.5g 塩2.2g	チリコンカンライス 根菜スープ ほうれん草サラダ モモのコンポートヨーグルトがけ		E:605kcal P:23.2g F:13.7g 塩2.2g	りんごジュース 94kcal	ごはん かきたま汁 豆腐のねぎみそチーズ焼き 塩昆布和え 白ごまプリン	E:754kcal P:29.3g F:30.0g 塩2.2g	E:1985kcal P:59.0g F:59.6g 塩6.6g	
19日(日)	おにぎり 豚汁 小魚くん きゅうりとわかめの和え物 ジョア	E:532kcal P:21.6g F:5.5g 塩2.9g	ごはん すまし汁 蒸し鶏の野菜のせ いそポテト		E:523kcal P:23.2g F:14.8g 塩2.8g	コアラのマーチ 63kcal	雑穀ごはん 野菜スープ ピーマンバーグ ごぼうサラダ	E:590kcal P:24.2g F:21.5g 塩2.4g	E:1708kcal P:69.9g F:45.4g 塩8.1g	
20日(月)	ごはん 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ 子ぎつねサラダ 果物	E:503kcal P:17.1g F:12.9g 塩2.5g	サバのピザトースト ポトフ サツマイモサラダ 牛乳		E:699kcal P:36.5g F:31.8g 塩3.4g	ティアミス 209kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ	E:629kcal P:27.8g F:22.6g 塩3.0g	E:2040kcal P:85.1g F:84.0g 塩9.2g	
21日(火)	トースト ジャム コンソメスープ ハートのオムレツ 野菜炒め 牛乳	E:597kcal P:26.0g F:26.2g 塩3.6g	キムチとチーズのチャーハン きくらげのスープ パンパンジーサラダ 牛乳		E:578kcal P:24.7g F:19.3g 塩3.8g	鬼まんじゅう 114kcal	ごはん すまし汁 鯉のちゃんちゃん焼き 田舎煮	E:559kcal P:26.6g F:9.3g 塩2.5g	E:1848kcal P:78.8g F:55.1g 塩10.0g	
22日(水)	ごはん なめこ汁 豚肉と大根の煮物 野菜の昆布炒め ヤクルト	E:562kcal P:15.7g F:16.8g 塩2.1g	手巻き寿司 茶碗蒸し おひたし 牛乳		E:651kcal P:30.5g F:22.9g 塩3.1g	ミニたい焼き 193kcal	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ オニオンドレッシングサラダ 果物	E:573kcal P:23.1g F:25.6g 塩2.0g	E:1979kcal P:73.5g F:66.2g 塩7.7g	
23日(木)	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ひじきの煮物 ジョア	E:576kcal P:23.2g F:13.9g 塩2.9g	房総三校共通献立の日			抹茶マフィン 148kcal	リクエスト給食			
24日(金)	ごはん 味のり みそ汁 玉子焼き しらたきの炒り煮	E:472kcal P:16.2g F:13.1g 塩1.9g	ごはん みそ汁 とんかつ カボチャのそぼろ煮 牛乳		E:872kcal P:35.2g F:34.7g 塩2.4g	コーヒゼリー 45kcal	ごはん みそ汁 鶏肉ときのこのみぞれ煮 納豆和え 果物	E:597kcal P:26.4g F:16.2g 塩2.3g	E:1986kcal P:79.7g F:64.7g 塩6.6g	
25日(土)	ハムチーズトースト 野菜スープ 豚肉と人参の塩炒め 果物 牛乳	E:520kcal P:25.0g F:20.9g 塩3.3g								

秋が旬の食べ物を味わおう！



食べ物が一番おいしく、栄養がたくさんある時期のことを「旬」と言います。給食は旬を意識して作られています。今回は秋に旬をむかえる食べ物をしょうかいします！

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

②イモ類

お店で一年中売られていますが、実は秋が旬の食べ物です。とくに、食事に里いもやさつまいもが出る回数が増えていると思います。



①お米

みなさんは9月に稲刈りを体けんしましたね。しゅうかくされたばかりのお米のことを新米とよびます。いつものお米よりつやつやして見えませんでしたか？



③リンゴ

りんごはビタミンがたくさんあります。昔から「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。そのまま食べても、おかしにしてもおいしい果物ですね。



秋の旬はまだたくさんあります！ぜひ味わってみてください。