



# 令和7年度 10月分 3つの栄養別 給食献立表 (表面)

大田区立梅田小学校



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	その他	ねらい等
1水	丸パン			丸パン(50g)			□ 小さなスプーン おばさん
	カレーツナコロケ	○	豚肉(挽肉), いんげん豆, ツナ缶(水煮), 豆乳	サラダ油, じゃがいも, ポテトパウダー, 小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 油	たまねぎ	酒, 塩, こしょう, カレー粉, 水中濃ソース	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	□マカロニスープ		ベーコン, 鳥がら, 豚肉	マカロニ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, はくさい, ホールコーン缶	水, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
2木	昆布ごはん		塩昆布	米, 白いりごま		水(米)×1.2	
	鮭の香味焼き	○	生鮭(50g)	三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	しょうゆ, 酒, こしょう	
	きんぴられんこん		豚肉もも	ごま油, つきこんにゃく, 三温糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん, れんこん, さやいんげん	酒, みりん, 塩, しょうゆ, 一味唐辛子	
	秋野菜のみそ汁		削り節(だし), 油揚げ, 生わかめ	さつまいも	にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ	水, 赤みそ, 白みそ	
3金	西湖豆腐丼	○	豚肉(挽肉), 鳥がら, 豆腐	米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, だけのこと(水煮), トマト缶, にら	水(米)×1.2, 水, しょうゆ, 食塩	
	酸辣湯		鳥がら, 鶏卵, めかぶわかめ	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	水, 塩, こしょう, しょうゆ, 酢, フー油	
	果物(りんご)				りんご	塩	
6月	きのこおこわ	○	鶏肉(角切り)	米, もち米, ごま油, 三温糖	こねぎ, にんじん, しめじ, えのきたけ, 干しいたけ	水(米)×1.2-調味料, 酒, しょうゆ, だし, みりん	十五夜
	さばのごまみそ焼き		鯖(50g)	三温糖, 白すりごま	しょうが	酒, 白みそ, みりん, しょうゆ	
	月夜のすまし汁		昆布(だし), 削り節(だし), かまぼこ, カットわかめ		たまねぎ, ねぎ	水, 塩, うすくちしょうゆ	
	月見団子		きな粉	冷凍白玉, 三温糖		塩, プリンカップ(60cc)	
7火	□ビビンバ	○	豚肉(挽肉)	米, サラダ油, 三温糖, つきこんにゃく, 白いりごま, ごま油	にんにく, しょうが, ぜんまい, だけのこと(水煮), にんじん, 小松菜, もやし	水(米)×1.2, トウパンジャン, みりん, しょうゆ, 酒, 塩	□ 男子☆弁当部 韓国の料理
	ケランマリ		豚肉(挽肉), 大豆, 鶏卵, もみのり	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	塩, しょうゆ, だし汁	
	チゲスープ		豚肉, 鳥がら, 豆腐	ごま油	しょうが, もやし, はくさい, キムチ漬, はくさい, えのきたけ, にら	酒, 水, 白みそ, 赤みそ, しょうゆ, みりん	
8水	ガーリックトースト			ソフトフランスパン(50g), バター	にんにく, パセリ		□ 給食番長
	ポークシチュー	○	豚肉もも, 鳥がら, いんげん豆	サラダ油, ザラメ, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, パセリ	赤ワイン, トマトピューレ, こしょう, 水, ロリエ, 塩, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
	□ひじきのサラダ		干ひじき, ツナ缶(水煮)	三温糖, サラダ油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶	酢, しょうゆ, 粉辛子	
9木	胚芽ごはん			米, 胚芽米		水(米)×1.2	
	鶏肉のコチュジャン焼き	○	鶏肉切り身(50g)	ごま油, 三温糖, でん粉, 白いりごま	にんにく, しょうが	酒, しょうゆ, みりん, コチュジャン, だし汁	
	チャブチェ		豚肉	サラダ油, 三温糖, はるさめ, 白いりごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, にら	酒, しょうゆ, 塩, みりん, こしょう	
	ワンタンスープ		鳥がら, 豚肉	ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
10金	長崎ちゃんぽん	○	豚肉, 鳥がら, 豚骨, かまぼこ, いか, むきえび	冷凍ちゃんぽん, ごま油, サラダ油, でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜	酒, 水, 塩, こしょう, しょうゆ	長崎県の料理 □ おばけの
	野菜の昆布和え		くわわかめ(塩抜), 塩昆布	サラダ油, 三温糖	にんじん, きゅうり, キャベツ	酢, しょうゆ, 粉辛子	
	□さつまいもの天ぷら			さつまいも, 小麦粉, でん粉, 油		水, ベーキングパウダー	
14火	□いやいやえんのおこわ	○	豚肉, 油揚げ, 大豆	米, もち米, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, だけのこと(水煮)	水(米)×1.3+餅米×0.9, 酒, しょうゆ, だし汁, みりん, 塩	□ いやいやえん
	かつおのごまがらめ		かつお	でん粉, 油, 三温糖, 白いりごま	しょうが	酒, しょうゆ, みりん, 水	
	根菜のみそ汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	水, 酒, 白みそ, 赤みそ	
15水	□ホットドッグ		ウィンナー	コッペパン(50g), 砂糖	キャベツ	トマトケチャップ, 中濃ソース	□ ソラムとたけのこ
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉, 鳥がら	サラダ油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム缶	白ワイン, 水, ロリエ, 塩, こしょう	
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	バインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)		
16木	焼き肉丼	○	豚肉	米, サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, ピーマン	水(米)×1.2, トウパンジャン, 酒, 塩, こしょう, 赤みそ, しょうゆ	□ わかったさんの
	のりのりサラダ		きざみのり, かつお節(粉)	三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	
	わかめスープ		鳥がら, 生わかめ	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水, 塩, こしょう, しょうゆ	
17金	ジャンバラヤ	○	豚肉(挽肉), ウィンナー	米, サラダ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, 赤ピーマン, ピーマン	水(米)×1.2, パプリカ, 塩, トマトケチャップ, トマトペースト, こしょう, ナツメグ, オールスパイス(粉), チリパウダー, カレー粉	□ わかったさんの
	洋風卵スープ		ベーコン, 鳥がら, 鶏卵	じゃがいも, でん粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン缶	水, ロリエ, 塩, こしょう	
	□わかったさんのクッキー			小麦粉, 砂糖, はちみつ, バター			



# 令和7年度 10月分 3つの栄養別 給食献立表 (裏面)



大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
20月	ダルカレー	○	豚肉(挽肉),鳥がら,大豆,ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン	水(米)×1.2,赤ワイン,水,塩,こしょう,カレー粉,オーストリアス(粉),クミン,クロブ,ナツメグ,カルダモンパウダー,ウスターソース,オイスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ	
	わかめサラダ		カットわかめ	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(梨)				梨		
21火	□きつねうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍うどん(給),三温糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	だし汁,水,酒,塩,しょうゆ,みりん	□うどんの 桃太郎
	ごまあえ		くきわかめ(塩抜)	三温糖,白いりごま,白すりごま,ごま油,白ねりごま	にんじん,ちやし,小松菜,キャベツ	しょうゆ	
	□桃太郎のきびだんご		豆腐,きな粉	白玉粉,きび(精白粒),砂糖,グラニュー糖		水,塩	
22水	玄米ごはん			米,玄米		水(米)×1.3	
	かつおでんぶのふりかけ	○	かつお節(粉)	三温糖,白いりごま		みりん,しょうゆ,だし汁	
	きびなごのごまだれあげ		きびなご	でん粉,油,白いりごま		酢,しょうゆ,みりん,酒	
	秋野菜の煮物		鶏肉,削り節(だし)	サラダ油,こんにゃく,さつまいも,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,干しいたけ,れんこん,小松菜	酒,水,みりん,塩,しょうゆ	
23木	黒砂糖パン			黒砂糖パン(50g)			秘宝の部屋 □ハリ
	□シェパードパイ	○	豚肉(挽肉),大豆,生クリーム,豆乳,ピザ用チーズ	サラダ油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,トマト缶,パセリ	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,ウスターソース,パプリカ,グラタン皿	
	野菜スープ		鳥がら,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
24金	吹き寄せごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,さつまいも,サラダ油,三温糖	干しいたけ,にんじん,しめじ,小松菜	水(米)×1.2,調味料,酒,うすくちしょうゆ,だし汁,みりん,しょうゆ,塩	霜降
	ぎせい豆腐		豚肉(挽肉),しぼり豆腐,鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	のっぺい汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ	こんにゃく,さといも,でん粉	にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,しょうゆ	
27月	じゃこわかめごはん		炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	豆腐の中華煮	○	豚肉,鳥がら,豆腐	サラダ油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,はくさい,にら	酒,水,塩,しょうゆ,オイスターソース,一味唐辛子	
	中華風春雨サラダ		ロースハム	はるさめ,ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,粉辛子	
28火	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏肉,鳥がら,むきえび,調理用牛乳,生クリーム	米,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	水(米)×1.2,塩,白ワイン,水,ロリエ,こしょう	
	パリパリサラダ		くきわかめ(塩抜)	サラダ油,三温糖,ワントンの皮(給),油	にんじん,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,酢,粉辛子	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水,プリンカップ(60cc)	
29水	白ごまきなこトースト		きな粉	食パン(50g),バター,砂糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま		塩	□おだんご
	□おだんごスープ	○	ベーコン,鳥がら,豚肉(挽肉)	じゃがいも,マロニー	にんじん,たまねぎ,しょうが汁,ねぎ,干しいたけ,キャベツ	水,ロリエ,塩,しょうゆ,酒,こしょう	
	まめツナサラダ		ツナ缶(水煮),青大豆	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
30木	大豆と青のりのごはん		大豆,塩昆布,青のり	米,油,白いりごま		水(米)×1.2,うすくちしょうゆ	十三夜
	秋刀魚の甘露煮	○	昆布,さんま(50g)	三温糖	しょうが	水,みりん,しょうゆ,酢	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,豆腐,油揚げ	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	水,酒,赤みそ,白みそ	
	果物(みかん)				みかん		
31金	スパゲッティ きのこミートソース	○	豚肉(挽肉),大豆,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,しめじ,エリンギ,トマト缶,パセリ	塩,赤ワイン,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ナツメグ,クロブ,オレガノ	★ハロウィーン
	フレンチポテトサラダ		豆乳	じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
	かぼちゃと紫いものケーキ			米粉,コーンスターチ,サラダ油,グラニュー糖,紫いも	かぼちゃ,レモン汁	ベーキングパウダー,シナモン,ラム水	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 22回

## 今月の給食目標 なんでも食べる しょうぶな子

- 苦手なものも少しずつ食べよう
- 食べ物の栄養を知ろう
- 赤・黄・緑の食品をバランスよく食べよう



エネルギー 600kcal  
たんぱく質 24.4g  
カルシウム 341mg  
食塩相当量 2.2g

## 9月16日(火)~10月31日(金)は読書月間

10月の献立には、本に登場する料理を取り入れていて、□のマークで表示しています。児童の皆さんが読書に親しむきっかけのひとつになれば幸いです。

