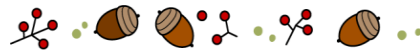




10月 献立表



家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

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 脂質 食塩相当量
2 木	肉汁うどん	O	豚ばら,油揚げ		砂糖,冷凍うどん		玉葱,長ねぎ		612 kcal
	みそポテト		赤みそ		じゃがいも,でん粉,砂糖	米ぬか油			20.6 g
	お浸し		かつお糸削り		砂糖		こまつな,にんじん	しめじ,もやし	25.8 g
	埼玉県郷土料理								2.6 g
3 金	昆布ごはん	飲み物なし		塩昆布	精白米,はいが精米				598 kcal
	ザクザクチキン		鶏肉むね,豆乳		でん粉, コーンフレーク	米ぬか油		にんにく	22.3 g
	大学芋				さつまいも,砂糖, 水あめ	米ぬか油			10.3 g
	ミニトマト						ミニトマト		1.8 g
	茹で野菜サラダ		青空ビクニック		砂糖	米ぬか油,ごま油	にんじん	きゅうり,もやし,玉葱	
6 月	豚丼	O	豚肉		精白米,はいが精米, 三温糖,でん粉	米ぬか油,白ごま		玉葱	676 kcal
	もやしのサラダ				砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり,もやし,しょうが	26.2 g
	月見団子		きな粉		白玉粉,上新粉,砂糖				16.3 g
	十五夜								1.6 g
7 火	ご飯	O			精白米,はいが精米				613 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ					だいこん,キャベツ,玉葱	24.2 g
	さんまの塩焼き		さんま					レモン汁	23.1 g
	チャーホーサイ		豚肉		緑豆はるさめ	米ぬか油	にんじん,にら	にんにく,しょうが, キャベツ,もやし	2.4 g
8 水	ソース焼きそば	O	豚ばら,いか	あおのり	蒸し中華麺	米ぬか油	にんじん	玉葱,キャベツ,もやし	585 kcal
	じゃがバター				じゃがいも	豆乳バター			20.5 g
	フルーツポンチ				砂糖			みかん缶,パイン缶, 黄桃缶,レモン汁	19.6 g
									2.1 g
9 木	バターチキンカレー	O	鶏肉	生クリーム	精白米,はいが精米, 薄力粉,三温糖	米ぬか油,豆乳バター	ホールトマト	にんにく,しょうが, 玉葱,セロリー	671 kcal
	チャナ・カチュンバル		ひよこまめ		砂糖	米ぬか油	トマト	きゅうり,赤たまねぎ, レモン汁	24.0 g
	世界の料理:インド								24.2 g
									1.5 g
10 金	チリバーガー	O	ホキ		丸パン,でん粉,砂糖	米ぬか油		にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ	601 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ		鶏肉,レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	にんじん,パセリ	にんにく,玉葱, セロリー,キャベツ	27.7 g
	ブルーベリー ヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖			ブルーベリー, レモン汁	22.2 g
									2.6 g
14 火	ご飯	O			精白米,はいが精米				613 kcal
	わかめスープ		豆腐	わかめ		ごま油		長ねぎ	21.0 g
	ジャンボ餃子		豚ひき肉		でん粉,ぎょうざの皮, 薄力粉	ごま油,米ぬか油	にら	にんにく,しょうが, 長ねぎ,キャベツ	21.6 g
	大根のおかかサラダ		かつお糸削り		砂糖	ごま油,白ごま	にんじん	だいこん,きゅうり	2.1 g
15 水	ご飯	O			精白米,はいが精米				618 kcal
	さつまい 二色揚げ (ししゃも・いか)		赤みそ,白みそ		こんにゃく,さつまいも		にんじん	ごぼう,だいこん, 長ねぎ	23.6 g
	糸寒天のごま酢あえ		いか	ししゃも	薄力粉,でん粉	米ぬか油		しょうが	18.0 g
			油揚げ	寒天	砂糖	白すりごま,白ごま	にんじん	きゅうり,もやし	2.1 g
16 木	ポテトミートサンド	O	豚ひき肉,大豆		コッペパン,じゃがいも	米ぬか油,豆乳バター	にんじん	玉葱	595 kcal
	豆乳チャウダー		ベーコン,豚肉,豆乳		じゃがいも,上新粉	米ぬか油	にんじん,パセリ	玉葱	22.8 g
	フルーツジュレ			カラギーナン	砂糖			みかん缶,パイン缶, 黄桃缶,レモン汁	20.2 g
									2.4 g

栄養価は中学年（3,4年）対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

10月10日は
目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に欠かれないのは、ビタミンAを多く含む食べ物です。



給食では、10/10に東京都産のブルーベリーをジャムにした「ブルーベリーヨーグルト」を出します。



令和7年度

目黒区立駒場小学校

	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 脂質 食塩相当量
17金	ご飯			精白米、はいが精米		596 kcal
	みそ汁 千葉県郷土料理	赤みそ、白みそ			こまつな	26.8 g
	鯨の洋風さんが焼き	あじすり身、鶏ひき肉、豆乳		パン粉、でん粉、砂糖	玉葱	16.0 g
	ひじきの煮物	油揚げ、大豆	干ひじき	砂糖	にんじん	2.4 g
20月	シーフードピラフ	えび、いか		精白米、はいが精米	豆乳バター、米ぬか油	651 kcal
	カルド・ヴェルデ	ウインナー		じゃがいも	オリーブ油	22.4 g
	チュロス	豆乳、たまご	牛乳	強力粉、砂糖、グラニュー糖	豆乳バター、米ぬか油	22.9 g
	世界の料理：ポルトガル					2.4 g
21火	ツナトマトスパゲティ	まぐろ缶詰		スパゲティ、薄力粉	米ぬか油、オリーブ油、豆乳バター	621 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖	オリーブ油	24.4 g
	スイートポテトのバスク風チーズケーキ	豆乳、たまご	クリームチーズ、生クリーム、牛乳	砂糖、薄力粉、さつまいも		25.1 g
	世界の料理：イタリア・スペイン					1.7 g
22水	ご飯			精白米、はいが精米		581 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、絹ごし豆腐		砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	22.6 g
	中華風サラダ		荳わかめ	緑豆はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	16.9 g
						2.2 g
23木	ルーローファン	豚ばら、たまご		精白米、はいが精米、砂糖	ごま油	649 kcal
	大根とわかめのスープ		わかめ		ごま油	23.2 g
						29.9 g
						1.8 g
24金	ミルクバターフランス		練乳	ソフトフランスパン、砂糖	バター	583 kcal
	ポークシチュー	豚肉		じゃがいも、薄力粉、三温糖	米ぬか油、豆乳バター	21.3 g
	コールスローサラダ			砂糖		26.4 g
						2.6 g
25土	キーマカレー	豚ひき肉、大豆、ベーコン、ひよこ豆、いんげん豆		精白米、はいが精米、米粉	米ぬか油、豆乳バター	651 kcal
	きゅうりときゃべつのゆかりあえ					24.7 g
						25.8 g
	運動会					1.7 g
28火	いわしのひつまぶし風	いわし		精白米、はいが精米、三温糖、でん粉、砂糖	米ぬか油	596 kcal
	わかめ・じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、カットわかめ	砂糖	ごま、ごま油	22.2 g
	芋ようかん		寒天	さつまいも、砂糖		17.2 g
						1.6 g
29水	チーズフォカッチャ	ベーコン	シュレッドチーズ	薄力粉、強力粉、砂糖	オリーブ油	624 kcal
	トマトシチュー	鶏肉		じゃがいも、薄力粉	米ぬか油、豆乳バター	24.3 g
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油、ごま油	26.3 g
						2.4 g
30木	油麴井	たまご		精白米、はいが精米、砂糖、油麴	糸みつば	635 kcal
	おくずがけ	油揚げ		さといも、つきこんにやく、でん粉、白石温麺	にんじん、さやいんげん	25.5 g
	のり塩大豆	大豆	あおのり	でん粉	米ぬか油	18.2 g
	宮城県郷土料理	3年生なし（遠足のため）				2.5 g
31金	カレーピラフ	豚ひき肉、大豆		精白米、はいが精米	にんじん	591 kcal
	ツナ入りザワークラウト	まぐろ缶詰		砂糖		21.1 g
	ハロウィンマフィン	たまご		砂糖、薄力粉	豆乳バター	18.3 g
	ハロウィン					1.6 g

(21回) 栄養価は中学年（3、4年）対象です。1、2年生は0.9倍、5、6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。