

10月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	献立名	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 食塩相当量 脂質
2 木	麻婆豆腐丼	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	精白米、押麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、長ねぎ	636 kcal
	春雨サラダ	ロースハム	緑豆はるさめ、油、砂糖、ごま油	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ(乾)、ホールコーン缶、こねぎ	25.3 g
	果物(ぶどう)			ぶどう(皮つき、生)	2.1 g
	牛乳	牛乳			20.1 g
3 金	黒砂糖パン		黒砂糖パン		597 kcal
	スペイン風オムレツ	ベーコン、たまご、プロセスチーズ	じゃがいも、バター	玉葱、パセリ	27.3 g
	フレンチサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	2.8 g
	白菜のスープ	豚肩		玉葱、もやし、はくさい、こまつな	26.1 g
6 月	牛乳	牛乳			
	秋の香りごはん	鶏肉もも	精白米、押麦、むき栗	にんじん、しめじ、干し椎茸	595 kcal
	沢煮椀	豚肉(もも)	でん粉	たけのこ(水煮)、だいこん、にんじん、緑豆もやし、こまつな	21.6 g
	お月見団子	絹ごし豆腐、きな粉	白玉粉、砂糖、黒砂糖		2.1 g
7 火	牛乳	牛乳			13.4 g
	ドライカレー	鶏ひき肉、豚ひき肉、レンズまめ(乾)、大豆(乾)	精白米、押麦、油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、干し椎茸、干しぶどう、西洋かぼちゃ	635 kcal
	ひとしお野菜			キャベツ、きゅうり、しょうが	25.8 g
	果物(柿)			かき(甘がき)	1.9 g
8 水	牛乳	牛乳			17.1 g
	さんまごはん	さんま	精白米、押麦、でん粉、油(揚げ)、三温糖		644 kcal
	おひたし	かつお糸削り		もやし、こまつな、にんじん	24.2 g
	ずまし汁	絹ごし豆腐、湯通し塩蔵わかめ		だいこん、長ねぎ	2.3 g
9 木	牛乳	牛乳			27.4 g
	担々麺	豚ひき肉、豆乳、白みそ、赤みそ	冷凍ラーメン、油、三温糖、白ごま(ねり)	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、チンゲンツァイ、長ねぎ、もやし	598 kcal
	こんにゃくサラダ	まぐろ缶詰(水煮フレーク)	板こんにゃく(白)、三温糖、ごま油、油	こまつな、にんじん、キャベツ、玉葱	27.3 g
	根菜チップス		さつまいも、じゃがいも、油(揚げ)	れんこん	2.9 g
10 金	牛乳	牛乳			23.6 g
	たまごトースト	たまご、シュレッドチーズ	食パン、マヨネーズ	パセリ	600 kcal
	彩り野菜のミルクスープ	鶏肉もも、牛乳、生クリーム(乳)、粉チーズ(パルメザン)	油、米粉、バター	玉葱、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ほうれんそう	25.2 g
	ブロッコリーサラダ	ロースハム	油、三温糖	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン缶、玉葱	2.8 g
14 火	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			28.1 g
	ごはん		精白米、押麦		604 kcal
	なめたけ		三温糖	えのきたけ	30.0 g
	いかにんにく醤油焼き	いか	三温糖、白ごま	にんにく、長ねぎ、しょうが	3.1 g
15 水	野菜の甘酢かけ		砂糖	だいこん、にんじん、こまつな	16.0 g
	みそけんちん汁	油揚げ、鶏肉もも、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも、板こんにゃく(白)、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	
	牛乳	牛乳			
	焼ごはん	干ひじき(乾)、鶏肉もも、刻み昆布	精白米、押麦、三温糖	にんじん、むきえだまめ	659 kcal
16 木	みそ汁	絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、塩蔵わかめ		だいこん、なめこ	20.0 g
	大学芋		さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒ごま		2.3 g
	牛乳	牛乳			16.1 g
	ハムカツサンド	ボンレスハム、たまご	食パン、薄力粉、パン粉(乾燥)、米ぬか油(揚げ)	キャベツ	619 kcal
17 金	ポトフ	豚肩、ウィンナー	じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、パセリ	27.2 g
	フルーツカクテル			パイン缶、黄桃缶、みかん缶	2.8 g
	牛乳	牛乳			23.0 g
	青菜のチャーハン	ボンレスハム、たまご	精白米、押麦、油	玉葱、こまつな	612 kcal
20 月	ジャンボしゅうまい	豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	でん粉、しゅうまいの皮	玉葱、干し椎茸、しょうが	24.8 g
	辣白菜		油、砂糖	はくさい、にんじん、しょうが	1.7 g
	牛乳	牛乳			22.1 g
	ビビンバ	豚ひき肉	精白米、押麦、油、砂糖、三温糖、ごま油	しょうが、たけのこ(水煮)、もやし、こまつな	601 kcal
21 火	わかめスープ	鶏肉もも、塩蔵わかめ、絹ごし豆腐、たまご	油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、えのきたけ	26.5 g
	果物(梨)			日本なし	2.5 g
	牛乳	牛乳			23.5 g
	ごはん		精白米、押麦		608 kcal
22 水	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉もも	でん粉、薄力粉、油(揚げ)、砂糖	にんじん、長ねぎ、しょうが	24.0 g
	野菜のゆかりあえ			きゅうり、こまつな、キャベツ	2.5 g
	みそ汁	生揚げ、赤みそ、白みそ、塩蔵わかめ	じゃがいも	玉葱	19.9 g
	牛乳	牛乳			
23 木	ミルクパン		ミルクパン		585 kcal
	魚のピザ風	もうかざめ、シュレッドチーズ	油	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	28.5 g
	ABCスープ	ベーコン	ショートパスタ(アルファベット)	もやし、にんじん、玉葱、パセリ	2.9 g
	キャベツとコーンのサラダ		砂糖、油	キャベツ、にんじん、ホールコーン缶	25.1 g
24 金	牛乳	牛乳			
	ごはん		精白米、押麦		650 kcal
	韓国風ふりかけ	焼きのり	ごま油、三温糖、白ごま	にんにく	26.6 g
	豆入り筑前煮	大豆(乾)、鶏肉もも、削り節、さつま揚げ、凍り豆腐	油、こんにゃく、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、玉葱	1.9 g
27 月	ごま酢かけ		三温糖、白ごま(すり)	キャベツ、きゅうり	18.9 g
	牛乳	牛乳			
	スパゲッティ地中海ソース	いか、しばえび、あさり(水煮)	オリーブ油、スパゲティ、油、バター、薄力粉	たかのつめ、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、ホールトマト(缶)、マッシュルーム、パセリ	585 kcal
	ビーンズサラダ	ひよこめ(乾)、大豆(乾)、まぐろ缶詰(水煮フレーク)	オリーブ油、三温糖	きゅうり、玉葱	29.8 g
28 火	コンソメスープ	ベーコン		キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな	2.9 g
	牛乳	牛乳			20.0 g
	スタミナ丼	豚肉(もも)	精白米、押麦、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、ピーマン、干し椎茸	641 kcal
	酸辣湯	鶏肉もも、絹ごし豆腐	油、でん粉、ごま油	しょうが、もやし、にんじん、きくらげ(乾)、こまつな	28.4 g
29 水	果物(りんご)			りんご(皮つき、生)	2.4 g
	牛乳	牛乳			20.2 g
	ごはん		精白米、押麦		611 kcal
	魚の西京焼き	さわか、西京みそ		しょうが	28.8 g
30 木	刻み昆布の五目煮	刻み昆布、油揚げ	油、じゃがいも、砂糖、白ごま	ごぼう、にんじん	2.3 g
	吉野汁	鶏肉むね、絹ごし豆腐	でん粉	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、こまつな	17.6 g
	牛乳	牛乳			
	二色サンド	クリームチーズ	食パン、黒砂糖食パン	いちごジャム	598 kcal
31 金	鶏肉とマカロニのクリーム煮	鶏肉もも、牛乳、粉チーズ(パルメザン)	油、ショートパスタ(マカロニ)、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、しめじ、パセリ	24.7 g
	ポパイサラダ	ベーコン	砂糖	ほうれんそう、もやし、ホールコーン缶	2.5 g
	牛乳	牛乳			27.1 g
	鶏飯	鶏肉もも、たまご	精白米、押麦、白ごま、三温糖、油	しょうが、にんじん、干し椎茸、たくあん、こねぎ	600 kcal
31 金	野菜の磯香和え	油揚げ、かつお糸削り、刻みのり	砂糖、油	キャベツ、にんじん	21.6 g
	がね	たまご	さつまいも、薄力粉、米粉、油(揚げ)	にら、にんじん	2.8 g
	牛乳	牛乳			20.3 g
	チキンライス	鶏肉もも	精白米、押麦、油	トマトジュース、玉葱、にんじん、ピーマン	672 kcal
31 金	パンパキンシチュー	ベーコン、牛乳	油、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、西洋かぼちゃ	21.5 g
	グリーンサラダ		油、三温糖	キャベツ、ブロッコリー、玉葱、りんご(皮つき、生)	2.9 g
	牛乳	牛乳			27.3 g

★今月の月平均栄養価(中学年) 636kcal たんぱく質25.3g

★今月の予定給食回数21回

★都合により材料や献立を変更することがあります

10月のこんがえ

こんがえのきゅうしょくもくひょう
うんどうとえいようについてかんがえよう。



令和7年度
目黒区立原町小学校

2 / 木
マーボー豆腐どん
はるさめサラダ
ぶどう
ぎゅうにゅう

3 / 金
くろざとうパン
スペインふうオムレツ
フレンチサラダ
はくさいのスープ
ぎゅうにゅう

6 / 月
あきのかおりごはん
さわにわん
おつきみだんご
ぎゅうにゅう

ちゅうしゅうのめいげつ

7 / 火
ドライカレー
ひとしおやさい
かき
ぎゅうにゅう

8 / 水
さんまごはん
おひたし
すましじる
ぎゅうにゅう

9 / 木
たんたんめん
こんにやくサラダ
こんさいチップス
ぎゅうにゅう

10 / 金
たまごトースト
いろどりやさいのミルクスープ
ブロッコリーサラダ
ジョア(ブルーベリー)
めのあいごてー

14 / 火
ごはん
なめたけ
いかのにんにくじょうゆやき
やさいのあまずかけ
みそけんちんじる
ぎゅうにゅう

15 / 水
いそごはん
みそしる
だいがくいも
ぎゅうにゅう

16 / 木
ハムカツサンド
ポトフ
フルーツカクテル
ぎゅうにゅう

17 / 金
あおなのチャーハン
ジャンボしゅうまい
ラッパーツアイ
ぎゅうにゅう

20 / 月
ビビンバ
わかめスープ
なし
ぎゅうにゅう

21 / 火
ごはん
とりにくのなんばんづけ
やさいのゆかりあえ
みそしる
ぎゅうにゅう

22 / 水
ミルクパン
さかなのピザふう
ABCスープ
キャベツとコーンのサラダ
ぎゅうにゅう

23 / 木
ごはん
かんこくふうふりかけ
まめいりちくぜんに
ごまずがけ
ぎゅうにゅう

24 / 金
スパゲッティちゅうかいソース
ビーンズサラダ
コンソメスープ
ぎゅうにゅう

きょうどいようい
かごしまけん

27 / 月
スタミナどん
サンラータン
りんご
ぎゅうにゅう

28 / 火
ごはん
さかなのさいきょうやき
きざみこんぶのごもくに
よしのじる
ぎゅうにゅう

29 / 水
にしよくサンド
とりにくとマカロニのクリームに
ポパイサラダ
ぎゅうにゅう

30 / 木
けいはん
やさいのいそかあえ
がね
ぎゅうにゅう

31 / 金
チキンライス
パンプキンシチュー
グリーンサラダ
ぎゅうにゅう