



令和7年 10月 献立表

目黒区立東山小学校

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	エネルギー たんぱく質
2 木	ごはん	○		精白米、発芽玄米			591 kcal
	海苔の佃煮		刻みのり	砂糖		だし汁、しょうゆ、本みりん	26.7 g
	いわしのつみれちゃんこ汁		いわし(すり身)、赤みそ、油揚げ	でん粉、★竹輪ふ、砂糖	しょうが汁、にんじん、だいこん、はくさい、にら、長ねぎ	かつお厚削り節、酒、塩、本みりん、しょうゆ	
	八丈島さつま揚げ入り五目金平		★豚肉、さつま揚げ	ごま油、つきこんにやく、三温糖、★ごま	にんじん、ごぼう、とうがらし	しょうゆ、酒、本みりん	
3 金	こぎつねご飯	○	鶏ひき肉、油揚げ	精白米、米油、砂糖	にんじん	酒、しょうゆ、本みりん、塩	659 kcal
	せんべい汁		★豚肉、生揚げ	こんにやく	にんじん、だいこん、長ねぎ	かつお厚削り節、塩、しょうゆ、本みりん、酒、★南部せんべい	22.2 g
	アツプルケーキ		★たまご、★牛乳	★バター、砂糖、★薄力粉	★りんご	ベーキングパウダー、シナモン	
6 月	鶏そぼろご飯	○	鶏ひき肉	精白米、砂糖	しょうが、玉葱、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、水、だし汁、酒、本みりん	604 kcal
	けんちん汁		油揚げ、木綿豆腐	ごま油、じゃがいも、こんにやく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ	22.7 g
	月見団子		きな粉	白玉粉、砂糖		塩	
7 火	えび五目チャーハン	○	★豚肉、★たまご、★むきえび	精白米、米油、砂糖	にんじん、長ねぎ	塩、しょうゆ、酒、本みりん、塩、こしょう	581 kcal
	間引き菜入り中華スープ		鶏肉もも	米油、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、間引き菜	酒、鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	25.0 g
	果物(ぶどう)				ぶどう		
8 水	豚丼	○	★豚肉	精白米、★精麦、米油、しらたき、三温糖	しょうが汁、玉葱	酒、だし汁、しょうゆ、本みりん	599 kcal
	石狩汁		★生鮭、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、長ねぎ、葉ねぎ	かつお厚削り節、酒、しょうゆ	29.3 g
	即席漬け		ちりめんじゃこ		はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ	
9 木	カレーうどん	○	★豚肉	米油、砂糖、★冷凍うどん、でん粉	玉葱、にんじん、こまつな、長ねぎ	かつお厚削り節、しょうゆ、塩、カレー粉、本みりん	612 kcal
	野菜の梅醤油あえ			砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し(塩漬)	本みりん、しょうゆ、だし汁、塩	19.5 g
	大学芋			さつまいも、なたね油、砂糖、水あめ、★黒ごま		しょうゆ、みりん	
10 金	ブルーベリージャムサンド	○		★コッペパン、砂糖	ブルーベリー(ジャム)、ブルーベリー、レモン(汁)		580 kcal
	ポトフ		★ベーコン、★ウィンナー	米油、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ、かぶ(葉)	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	19.2 g
	ブロッコリーと南瓜の和風サラダ			米油	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、西洋かぼちゃ、にんにく	酢、塩、こしょう、しょうゆ	
14 火	みそラーメン	○	★豚ひき肉、赤みそ	★蒸し中華麺、米油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、もやし、長ねぎ、にら、ホールコーン	煮干し、豚骨、鶏がら、しょうゆ、本みりん、塩、トウバンジャン	610 kcal
	茎わかめのサラダ		塩蔵茎わかめ	砂糖、ごま油、米油	切干しだいこん、きゅうり、もやし、にんじん	酢、しょうゆ、塩	22.5 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、パイナップル缶、★黄桃缶、★りんご缶、レモン(汁)	水、炭酸水	
15 水	秋の香ごはん	○	鶏肉むね	精白米、日本ぐり、砂糖、さつまいも	にんじん、ほんしめじ	塩、うすくちしょうゆ、酒、かつお厚削り節	596 kcal
	沢煮碗		★豚ばら		しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、さやいんげん	かつお厚削り節、出し昆布、酒、しょうゆ、本みりん、塩	24.0 g
	のり塩大豆		大豆、あおのり	でん粉、なたね油、★ごま		塩	
16 木	つなひきよいしょ	○	あずき、大豆	精白米、もち米		水、塩	577 kcal
	むらこも汁		木綿豆腐、★たまご	でん粉	にんじん、長ねぎ、葉ねぎ	かつお厚削り節、塩、しょうゆ	29.6 g
	魚の西京焼き		さわら、西京みそ、白みそ	米油、砂糖	しょうが	酒、本みりん	
	三色びたし		油揚げ、かつお糸削り		こまつな、はくさい、にんじん	しょうゆ、だし汁	
17 金	里芋ご飯	○	鶏ひき肉	精白米、さといも、米油、砂糖	さやいんげん	酒、しょうゆ、本みりん	617 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ		なめこ、長ねぎ	水、かつお厚削り節(出汁用)	29.7 g
	いかのかりん揚げ		いか	でん粉、なたね油		しょうゆ、本みりん	
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天、油揚げ	砂糖、★白ごま	にんじん、きゅうり、もやし	米酢、しょうゆ、本みりん、塩	
20 月	鮭のクリームスパゲティ	○	★生鮭、★牛乳、★生クリーム	オリーブ油、★スパゲティ、米油、★薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん	塩、こしょう、白ワイン、鶏がら	613 kcal
	フレンチサラダ			砂糖、米油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	酢、塩、こしょう、からし(粉)	25.9 g
	果物(りんご)				★りんご		
21 火	チキンライス	飲むヨーグルト	鶏肉もも	精白米、米油	トマトジュース、玉葱、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム(水煮)、ピーマン	塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ	592 kcal
	ミネストローネ		★ベーコン、うずら豆	オリーブ油、じゃがいも、★マカロニ・スパゲティ	玉葱、にんじん、キャベツ、ホールトマト	鶏がら、トマトピューレ、塩、こしょう、バジル(粉)	19.3 g
	人参サラダ小		まぐろ缶詰	砂糖、オリーブ油	にんじん、玉葱、レモン(汁)、パセリ、にんにく	酢、塩、白こしょう、しょうゆ	

22 水	ごまご飯	○		精白米, ★白ごま		塩	620 kcal
	豆腐スープ		絹ごし豆腐	米油, でん粉	たけのこ, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ	26.6 g
	花シュウマイ		★豚ひき肉, 鶏ひき肉	砂糖, ごま油, でん粉, ★しゅうまいの皮	しょうが汁, 玉葱	塩, 白こしょう, しょうゆ, 酒, オイスターソース	
	もやしのサラダ		笹かまぼこ	米油, ごま油, 砂糖	もやし, きゅうり	酢, 塩, こしょう, しょうゆ	
23 木	カレーライス	○	★豚肉	精白米, 発芽玄米, 米油, じゃがいも, ★薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	こしょう, 赤ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, カレー粉, トマトケチャップ, しょうゆ, ウスターソース, ガラムマサラ, ナツメグ(粉), グローブ(粉), オールスパイス(粉)	668 kcal
	パリパリサラダ			三温糖, ごま油, 米油, ★ワンタンの皮	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 切干しだいこん	酢, しょうゆ, 塩	20.3 g
	サイダーゼリー		カラギーナン, 粉寒天	砂糖	オレンジジュース, ★ネクター	サイダー	
24 金	カツバーガー	○	鶏肉もも, ★たまご	★パン, ★薄力粉, ★パン粉, なたね油	キャベツ	塩, こしょう, 中濃ソース	636 kcal
	ガンバルゾースープ		ひよこめ	米油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ	鶏がら, 白ワイン, 塩, 白こしょう, しょうゆ	27.9 g
	果物(みかん)				みかん(早生)		
28 火	じゃこ入りわかめご飯	○	わかめご飯の素, ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米, ★ごま			614 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, 干ひじき, ★たまご	米油, 砂糖	にんじん	しょうゆ, 塩, 酒, だし汁	26.3 g
	野菜の炊き合わせ		がんもどき	こんにゃく, 三温糖	だいこん, にんじん	かつお厚削り節, 塩, 酒, しょうゆ, 本みりん	
	果物(みかん)				みかん(早生)		
29 水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉もも	精白米, ★バター, 米油	ごぼう, にんじん, 玉葱, ホールコーン	煮汁, 酒, しょうゆ, 塩	620 kcal
	白菜のクリームスープ		★ベーコン, あさり(水煮), ★牛乳	米油, ★薄力粉	玉葱, にんじん, はくさい	鶏がら, 塩, 白こしょう	20.1 g
	さつま芋チップス			さつまいも, なたね油		塩	
30 木	麦ごはん	○		精白米, ★精麦			617 kcal
	西湖豆腐		★豚ひき肉, 絹ごし豆腐	米油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ホールトマト, 長ねぎ, ピーマン	鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, 酢	24.2 g
	パンサンスー		★ロースハム	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, 米油, ★ごま	きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢, からし(粉)	
	果物(りんご)				★りんご		
31 金	パンプキンパン	○		★パンプキンパン			588 kcal
	かぼちゃグラタン		鶏ひき肉, ★牛乳, ★ビザチーズ	米油, ★バター, ★薄力粉	玉葱, 西洋かぼちゃ	塩, こしょう, 鶏がら	24.3 g
	野菜スープ			米油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, ホールコーン, チンゲンツアイ	鶏がら, 塩, こしょう, 白ワイン, しょうゆ	

☆10月の給食回数20回 (中学年平均)エネルギー 614Kcal たんぱく質 24.5g
☆都合により、材料や献立を変更することがあります。



