

今月は、郷土料理、外国メニュー、読書月間メニューが登場します。



令和7年度10月の給食献立表

★今月の給食目標★～食品ロスについて考えよう～

狛江市立狛江第一小学校



日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー k cal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをとるものになる		
1	水	【大分県郷土料理】 トリニータどん ぎゅうにゅう にわとりじる オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 寒天 セラチン	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油	おにんにく 生薑 ごぼう 人参 干し椎茸 長ねぎ オレンジジュース みかん缶	656	30.3
2	木	しおあなかかけやきそば ぎゅうにゅう ごぼうかりんとう ちゅうかコンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	蒸し中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油 白いりごま	にんにく 生薑 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 緑豆もやし チンゲン菜 長ねぎ ごぼう クリームコーン缶	612	27.4
3	金	【いわしの日メニュー】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのハンバーグ ごまあえ のっぺいじる	牛乳 鰯 豚肉 白みそ 鶏卵 鶏肉 油揚げ	精白米 パン粉 三温糖 片栗粉 白いりごま 白ねりごま 白すりごま 上白糖 里芋	生薑 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう シソ 小松菜 緑豆もやし 人参 大根 干し椎茸 こんにゃく	608	29.0
6	月	【中秋の名月】 あきのまぜごはん ぎゅうにゅう さかなといものあげに おつきみしらたまじる	牛乳 鶏肉 かじき	精白米 さつまいも 里芋 上白糖 片栗粉 なたね油 白玉粉	生薑 人参 まいだけ かぼちゃ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	593	20.5
7	火	チキンクリームスバゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ りんご	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ ツナ	スバゲティ なたね油 バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン きゅうり レモン汁 りんご	638	26.3
8	水	【台湾料理】 ハイグーハン ぎゅうにゅう シェントウジャンふうスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 干しえび 油揚げ	精白米 グラニュー糖 片栗粉 なたね油	にんにく チンゲン菜 ザーサイ しめじ 小松菜 葉ねぎ	615	30.0
9	木	おさつトースト ぎゅうにゅう あきやさいのポトフ だいずサラダ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆	パン さつまいも 上白糖 バター 黒いりごま なたね油 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 れんこん チンゲン菜 かぼちゃ 大根 まいだけ しめじ キャベツ きゅうり	605	25.2
10	金	【広島県郷土料理】 もぶり ぎゅうにゅう ワニフライ うずみ	牛乳 油揚げ 粉かつお 大豆 サメ 鶏卵 鶏肉 えび 木綿豆腐	精白米 上白糖 薄力粉 パン粉 なたね油 里芋	ごぼう 人参 干し椎茸 みつば	601	30.1
14	火	【13日さつまいもの日メニュー・埼玉県郷土料理】 にくしるうどん ぎゅうにゅう さいたまやさいのからしあえ さつまいもごまだんご	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ いんげん豆	冷凍うどん 上白糖 さつまいも 三温糖 白玉粉 白いりごま なたね油	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ ほうろひ草 きゅうり	576	26.5
15	水	【タイ料理】 ガパオライス ぎゅうにゅう ヤムウンセン どうにゅうトムヤムクンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 えび 豆腐	精白米 なたね油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生薑 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 緑豆もやし 人参 きゅうり レモン汁 しめじ マッシュルーム ホールトマト チンゲン菜	610	38.2
16	木	【世界食料デー・SDGsメニュー】 ごはん ぎゅうにゅう おからボール かわつきやさいのカレーきんぴら さつまじる	牛乳 おから 鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 マヨネーズ 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 上白糖 さつまいも	人参 玉ねぎ 大根 エリンギ ピーマン ごぼう 長ねぎ こんにゃく	697	30.8
17	金	【運動会がんばれメニュー】 カツカレー ジョア かいそうサラダ	ジョア 豚肉 鶏卵 乾燥わかめ	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 上白糖	にんにく 生薑 玉ねぎ 人参 りんご 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり	616	20.3
21	火	【読書月間メニュー・からすのパンやさん、王さまダイエット、サラダでけんき】 からすのパンやさんのメロンパン ぎゅうにゅう おうさまのとりのこのクリームに りっちゃんげんきサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ ホンレスハム 塩昆布 かつお節	パン 薄力粉 上白糖 バター グラニュー糖 なたね油 じゃがいも	あしたば粉末 にんにく 生薑 玉ねぎ 人参 しめじ まいだけ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	618	24.1
22	水	【読書月間メニュー・青空小学校シリーズ、きんぴらきょうだい】 ごはん ぎゅうにゅう なんばんからあげ きんぴらきょうだいのきんぴらごぼう しおちゃんこじる	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	生薑 長ねぎ ごぼう 人参 白菜 つきこんにゃく	624	28.6
23	木	【読書月間メニュー・こまったさんシリーズ】 こまったさんのマーボーラーメン ぎゅうにゅう こまったさんのツナポテトサラダ わかったさんのレモンドーナツ	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 ツナ 鶏卵 調理用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃがいも なたね油 上白糖 薄力粉 バター 粉糖	生薑 にんにく 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 長ねぎ たら 小松菜 きゅうり コーン レモン汁	691	24.5
24	金	【読書月間メニュー・おどろぼうホツケンプロット】 どろぼうピラフ ぎゅうにゅう ローストチキン じゃがいものからあげいりザワークラウト なぞきのこスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生薑 キャベツ きゅうり セロリ しめじ まいだけ エリンギ えのきたけ	588	23.3
27	月	【読書月間メニュー・ハリーポッターシリーズ】 ガーリックライスポークチョップがけ ぎゅうにゅう ひゃくみビーンズふうサラダ スコッチクロス	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 鶏肉	精白米 バター なたね油 片栗粉 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま じゃがいも 押し麦	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 コーン きゅうり 冷凍むき枝豆 セロリ キャベツ	630	29.7
28	火	【読書月間メニュー・ミルキー杉山のあなたも名探偵シリーズ】 だいずとうろのおやこどん ぎゅうにゅう あおなときりほしだいこんのりあえ みそじる	牛乳 豚肉 大豆 押し豆腐 鶏卵 のり 油揚げ 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	生薑 人参 にんにく 生薑 切干大根 大根	599	28.5
29	水	【読書月間メニュー・くもりときどきミートボール】 スバゲティマトソース ぎゅうにゅう おおきなミートボール コーンサラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ 豚肉 鶏卵 調理用牛乳	スバゲティ なたね油 上白糖 パン粉 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト 生薑 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ コーン きゅうり	656	29.2
30	木	【読書月間メニュー・ゆうすげ村の小さな旅館】 ごはん ぎゅうにゅう さかなのおろしかけ みつきのだいこんサラダ うさぎだいこんのいなかじる	牛乳 鰯 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 薄力粉 なたね油 上白糖 片栗粉	大根 人参 きゅうり ねり梅 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	634	27.7
31	金	【ハロウィンメニュー】 くろざとうパン ぎゅうにゅう ティアプルチキン アイルランドサラダ いろがかわる?まほうのスープ パンプキンドーナツ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏卵 調理用牛乳	パン なたね油 パン粉 上白糖 薄力粉 バター 粉糖	にんにく ハセリ キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 玉ねぎ かぼちゃ	601	27.6

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

