

令和7年度10月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

エコこんだて

ふれあい給食会

「14ひきのおつき」

韓国料理

食べくらべ

「おつきなおつき」

給食体験会

日 曜	献立名	牛乳	体をつくる食品 赤のなかま	熱や力になる食品 黄のなかま	調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー (kcal)				
						たんぱく質 (g)				
2 木	カレーミートドッグ	○	ぶた肉、大豆、★チーズ	★ミルクパン、油、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ	590	25.6			
	アップルソースサラダ							油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、★りんご	
	ポテトスープ							ベーコン	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん
3 金	ごはん	○		米		639	23.8			
	ひじきふりかけ							干ひじき	ごま	ゆかり粉
	肉じゃが							ぶた肉、高野豆腐	油、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん
	きゅうりとわかめの酢の物							わかめ	さとう	きゅうり、もやし
	りんごゼリー							寒天	さとう	★アップルジュース、★りんご缶
6 月	きつねうどん	○	とり肉、油あげ	冷凍うどん、油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな	596	243.0			
	野菜のごま酢和え							さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
	お月見団子							絹ごし豆腐	白玉粉、上新粉、三温糖、でんぷん	
7 火	麦ご飯	○		米、押麦		588	27.6			
	さばのキムチ味噌焼き							★さば、赤みそ	さとう	しょうが、はくさいキムチ漬、長ねぎ
	ナムル								ごま油、さとう、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく
	にら玉スープ							とり肉、★たまご	油、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、にら、長ねぎ
8 水	クロックムッシュ	○	ハム、★スライスチーズ	★マーガリンパン		588	24.2			
	リヨネーズポテト							ベーコン	油、じゃがいも、★バター	玉ねぎ
	トマトスープ							ぶた肉、大豆	油、三温糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、だいこん、トマト
9 木	鶏五目ご飯	○	とり肉、油あげ、高野豆腐	米、油、さとう	ごぼう、にんじん、エリンギ	616	26.1			
	ししゃもの包み揚げ							◎ししゃも、★スライスチーズ	春巻きの皮、小麦粉、油	
	白菜のみそ汁							とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ		玉ねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ
10 金	ホイコーロー丼	○	ぶた肉、赤みそ	米、油、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、にら	601	24.3			
	中華スープ							とり肉、とうふ	油、はるさめ、ごま油	玉ねぎ、しめじ、こまつな、長ねぎ
	食べくらべぶどう									ぶどう、マスカット 
14 火	パンブキンパン	○		★パンブキンパン		629	24.6			
	さつまいものシチュー							ベーコン、とり肉、いんげんまめ、★牛乳、★生クリーム	油、さつまいも、★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ
	ツナと大豆のサラダ							ツナ、大豆	油、さとう 	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
15 水	えびチャーハン	○	ぶた肉、★エビ	米、ごま油	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん	604	23.0			
	ワンタンスープ							とり肉	ワンタンの皮、でんぷん、ごま油	にんじん、はくさい、玉ねぎ、もやし、しめじ、長ねぎ、チンゲン菜
	フルーツ杏仁							寒天、★牛乳	さとう	みかん缶、バインアップル缶、★もも缶、レモン汁
16 木	ごはん	○		米		629	31.8			
	さわらの南部焼き							★さわら	三温糖、ごま油、ごま	
	じゃこお浸し							★ちりめんじゃこ	ごま油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
	とん汁							ぶた肉、油あげ、とうふ、赤みそ、白みそ	油、じゃがいも、ごま油	だいこん、にんじん、長ねぎ

☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
 ☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。 ☆ くだものは変更になることがあります。
 ☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

郷土料理・山口県

エコこんだて

「ハリボテメニューと秘密の部屋」

エコこんだて

「14ひきのおつき」

日 曜	献立名	牛乳	体をつくる食品 赤のなかま	熱や力になる食品 黄のなかま	調子を整える食品 緑のなかま	エネルギー (kcal)				
						たんぱく質 (g)				
17 金	ごまご飯	○		米、ごま		573	23.9			
	豆腐の中華煮							ぶた肉、大豆、とうふ	ごま油、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、チンゲン菜
	大根とわかめのサラダ							わかめ	油、ごま油、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
20 月	もち麦ごはん	○		米、もち麦		628	21.5			
	チキンチキンごぼう							とり肉	でんぷん、油、さとう、ごま	ごぼう
	野菜の南蛮漬け風								さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん
	みそ汁							油あげ、赤みそ、白みそ	さつまいも	玉ねぎ、長ねぎ
21 火	みそラーメン	○	ぶた肉、赤みそ、白みそ、八丁みそ	油、むし中華めん、ごま、すりごま、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、コーン、長ねぎ	667	26.9			
	青のりポテトビーンズ							大豆、青のり	じゃがいも、でんぷん、油	
	皮つきりんご									★りんご 
22 水	ココアパン	○		★ココアパン		603	24.8			
	シェパーズパイ							★牛乳、ぶた肉、大豆、★チーズ	じゃがいも、★バター、油、小麦粉、パン粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト
	キャベツのスープ							ベーコン	油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
23 木	焼き肉丼	○	ぶた肉、赤みそ	米、油、さとう、でんぷん、ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	649	27.1			
	豆腐とわかめのスープ							とり肉、とうふ、わかめ	油、ごま油	にんにく、だいこん、えのきたけ、長ねぎ
	サイダー寒天							粉寒天	さとう、サイダー	バインアップル缶
24 金	ご飯	○		米		596	27.8			
	鮭の塩焼き							★さけ 	ごま油	
	ひじきの炒め煮							干ひじき、油あげ	油、さとう	にんじん、しいたけ
	具だくさん汁							ぶた肉、赤みそ、白みそ	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、長ねぎ
27 月	カレーライス	○	ぶた肉	米、押麦、油、じゃがいも、さとう、★バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	646	20.9			
	コーンサラダ								油、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ
	梨									★なし 
28 火	さんまのひつまぶし	○	★さんま 	米、米粉、でんぷん、油、さとう、ごま	しょうが、葉ねぎ	660	24.4			
	野菜のさっぱり漬け							さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
	すまし汁							とり肉、とうふ、わかめ		だいこん、長ねぎ
	みかん									早生みかん 
29 水	中華炊き込みごはん	○	ぶた肉	米、もち米、ごま油、さとう	にんじん、たけのこ、長ねぎ、しょうが	641	20.3			
	春雨スープ							とり肉、とうふ	はるさめ、ごま油	にんじん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな
	大学芋								さつまいも、油、さとう、水あめ、黒ごま	
30 木	ごはん	○		米		663	27.1			
	エコふりかけ							かつおぶし	ごま、三温糖	
	生揚げのみそ煮							ぶた肉、生揚げ、赤みそ	じゃがいも、油、油、さとう、三温糖、でんぷん	しめじ、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、さやいんげん
	しゃきしゃき和え								油、ごま油、さとう	切干しいたけ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり
31 金	スーパバゲッティ	○	ベーコン	スパゲティ、油、でんぷん	にんにく、しめじ、セロリー、にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ	670	21.2			
	イタリアンサラダ								オリーブ油、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
	14匹のかぼちゃマフィン							★たまご、★牛乳	小麦粉、三温糖、★バター、油	かぼちゃ 