

令和7年10月献立予定表

(20回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g	日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2 木	こうや どうふ 高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉 高野豆腐	精白米 油 砂糖 でんぶん	しょうが 人参 玉葱	583	20 月	ちゅうか 中華おこわ	○	豚ひき肉	精白米 もち米 ごま油 砂糖	人参 干し椎茸 たけのこ	577
	やさい そくせきづ 野菜の即席漬け			ごま油 砂糖	大根 人参 きゅうり			とりにく 鶏肉のチリソース		鶏肉	でんぶん 油 砂糖	長ねぎ にんにく しょうが	
	みそ じる みそ汁		わかめ みそ	じゃがいも	長ねぎ			はくさい 白菜とコーンのスープ				玉葱 人参 白菜 コーン	
3 金	ポークハヤシライス	○	豚肉 粉チーズ	精白米 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	673	21 火	あき 秋なすと豚肉のみそだれ丼	○	豚肉 みそ	精白米 ごま油 砂糖 ごま	人参 玉葱 なす しめじ しょうが	570
	オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリー 人参 玉葱			はくさい 白菜の昆布漬け		刻み昆布		白菜 きゅうり 大根	
	くだもの 果物(りんご)				りんご			じる のっぺい汁		鶏肉	でんぶん 里芋	長ねぎ れんこん ごぼう 人参 小松菜	
6 月	いも に 芋煮うどん	○	鶏肉 油揚げ	ごま油 里芋 冷凍うどん	ごぼう 人参 干し椎茸 長ねぎ	589	22 水	ー はん ご飯	○		精白米		659
	やさい いた ツナ野菜炒め		ツナ	ごま油	人参 ピーマン きゃべつ もやし			さけ 鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 みそ		玉葱 ピーマン きゃべつ しめじ	
	つきみ だんご お月見団子			白玉粉 上新粉 小麦粉 砂糖 でんぶん				さわにわん 沢煮椀		豚肉 油揚げ		人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	
7 火	むぎ ー はん 麦ご飯	○		精白米 精麦		594	23 木	だいがくいも 大学芋	○		さつま芋 油 砂糖 水あめ ごま		609
	まーぼー どうふ 麻婆豆腐		豚ひき肉 みそ 豆腐	油 ごま油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 人参 長ねぎ			アップルシナモントースト			食パン 砂糖	りんごジャム りんご	
	かいそう 海藻サラダ		海藻ミックス	油 ごま油	きゃべつ 大根 玉葱			クリームシチュー		鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉葱 しめじ	
8 水	さんまのひつまぶし丼	○	さんま	精白米 精麦 でんぶん 油 砂糖 ごま	しょうが こねぎ	573	24 金	グリーンサラダ	○		油 砂糖	豆苗 きゃべつ きゅうり 玉葱	23.0
	やさい あまず に 野菜の甘酢煮			砂糖	きゃべつ きゅうり かぶ			いた 炒めそばの五目あんかけ		豚肉	油 蒸し中華麺 でんぶん	人参 たけのこ 玉葱 もやし 白菜	
	なめこ じる 汁		豆腐 みそ		なめこ こまつな			とうふ あおな 豆腐と青菜のスープ		鶏肉 豆腐		人参 えのきたけ 玉葱 小松菜	
9 木	くだもの わせ 果物(早生みかん)	○			早生みかん	22.3	27 月	くだもの かき 果物(柿)	○			柿	27.5
	ぶどうパン			ぶどうパン				さといも ー はん 里芋ご飯			精白米 里芋 砂糖	ごぼう 人参 長ねぎ	
	シェパーズパイ		豚ひき肉 調理用牛乳	油 じゃがいも バター	しょうが 玉葱 トマトピューレ			さかな 魚のさらさ揚げ		メルルーサ	小麦粉 油		
10 金	ひよこ豆のスープ	○	鶏肉 ひよこめ		きゃべつ 人参 玉葱	27.7	28 火	からし に 辛子煮びたし	○	糸削り節		もやし 小松菜 人参	27.4
	みそかつ丼		鶏肉 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま				みそ汁		わかめ 油揚げ みそ		玉葱 えのきたけ	
	けんちん汁		豆腐	ごま油	ごぼう 人参 こんにやく 長ねぎ 大根			スパゲティマトソース		鶏肉 粉チーズ	スパゲティ 油	セロリー しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ	
15 水	こうはく 紅白ゼリー	○	寒天 乳酸菌飲料	砂糖	アセロラジュース	25.8	29 水	みそドレッシングサラダ	○	みそ	油 ごま油 砂糖	きゃべつ もやし きゅうり	583
	ー はん ご飯			精白米				くだもの なし 果物(梨)				梨	
	さばのみそ焼き		さば みそ	砂糖				ー はん ご飯			精白米		
16 木	こまつな もやしと小松菜のごま酢	○		ごま 砂糖	もやし こまつな	31.3	30 木	ほねふと 骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ 塩昆布	ごま 砂糖		594
	とり 鶏ごぼう汁		鶏肉 油揚げ		しめじ 人参 ごぼう			にくどうふ 肉豆腐		豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 糸こんにやく 玉葱 小松菜	
	や ぶた 焼き豚チャーハン		豚肉	精白米 ごま油 油	長ねぎ しょうが 玉葱 コーン			スティック野菜			油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
17 金	ごもく 五目スープ	○	鶏肉	油	かぶ 人参 玉葱 えのきたけ	553	31 金	かまや 金焼きビビンバ	○	鶏ひき肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし ほうれん草 人参 しょうが	574
	だいこん 大根ときゅうりの南蛮漬け			ごま油	大根 人参 きゅうり			いた ビーフン炒め		豚肉	油 ビーフン ごま油	人参 玉葱 キャベツ ピーマン	
	りんごゼリー		寒天	砂糖	りんごジュース			きのことかぶのスープ		ベーコン		しめじ えのきたけ 玉葱 かぶ	
17 金	ココア揚げパン	○		コッペパン 砂糖 油		572	31 金	くだもの わせ 果物(早生みかん)	○			早生みかん	21.7
	とりにく やさい にこ 鶏肉と野菜の煮込み		鶏肉	油 じゃがいも でんぶん	人参 玉葱 コーン ピーマン			かぼちゃのグラタンパン		鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳 ビザチーズ	パンプキンパン 油 バター 小麦粉	かぼちゃ 玉葱 しめじ	
	くだもの なし 果物(梨)				梨			むらさき 紫キャベツのコールスロー			油 砂糖	レッドキャベツ 人参 コーン きゅうり	
						20.9		ミネストローネ		豚肉	油 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 トマト缶	23.0

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

☆6日(月) 十五夜

☆10日(金) 運動会応援献立

☆24日(金) 1年生校外学習

☆31日(金) ハロウィン献立

