

令和7年 10月献立表

港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人1日たんぱく質 脂質
2 木	たらの甘酢丼 塩こんぶづけ なめこのみそ汁	○	★牛乳、たら、高野豆腐、塩昆布、豆腐、みそ	精白米、油、でん粉、じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、キャベツ、しょうが、なめこ、長ねぎ、小松菜	610 kcal 24.6 g 18.0 g
3 金	ウィンナーピラフ スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ ぶどう(シナノスマイル)	○	★牛乳、鶏肉、ウインナー、★鶏卵、豚肉、★チーズ、★生クリーム	精白米、油、オリーブ油、じゃが芋、★バター	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、ほうれん草、トマト缶、しょうが、人参、キャベツ、パセリ、ぶどう	647 kcal 25.2 g 27.4 g
6 月	◆十五夜お月見メニュー ふきよせおこわ 白菜サラダ さといものみそ汁 お月見団子	○	★牛乳、鶏肉、油揚げ、糸寒天、ちりめんじゃこ、みそ、わかめ	精白米、もち米、さつまいも、三温糖、ごま油、上白糖、★里芋、白玉粉、でん粉	しめじ、たけのこ、エリンギ、人参、枝豆、きゅうり、白菜、しょうが、大根、長ねぎ、かぼちゃ	561 kcal 22.4 g 14.0 g
7 火	えびグラトースト とり肉とマカロニのカレー煮 ぶどう(シャインマスカット)	○	★牛乳、★えび、★チーズ、鶏肉	★食パン、薄力粉、油、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、パセリ、しょうが、人参、セロリ、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、ぶどう	568 kcal 28.1 g 22.2 g
8 水	ごはん 家常豆腐(ジャ・チャン・ドゥフ) じゃこ入りきゅうりの華風サラダ りんごゼリー	○	★牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、ちりめんじゃこ、アガー	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、キャベツ、エリンギ、きゅうり、大根、りんごジュース、パイン缶	616 kcal 27.3 g 18.8 g
9 木	さんまのかば焼き丼 じゃがいものみそ汁 野菜の浅づけ	○	★牛乳、さんま、油揚げ、みそ	精白米、油、でん粉、薄力粉、三温糖、★白いりごま、じゃが芋	しょうが、えのき、大根、長ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、人参	670 kcal 24.0 g 27.6 g
10 金	◆目の愛護デーメニュー ツナトマトスパゲッティ コロコロ野菜スープ ブルーベリーマフィン	○	★牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、いか、★鶏卵	スパゲティ、油、じゃが芋、上白糖、薄力粉、★バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、キャベツ、パセリ、ブルーベリー	589 kcal 23.1 g 21.9 g
14 火	◆北海道料理 ごはん さけのけちゃんちゃん焼き じゃがいも和風サラダ かきたま汁	○	★牛乳、さけ、みそ、豆腐、★鶏卵	精白米、三温糖、油、じゃが芋、★白ごま、ごま油、でん粉	しめじ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン、長ねぎ、えのき、小松菜	576 kcal 29.3 g 16.3 g
15 水	ブラウンピラフ ハムサラダ さつまいものポタージュ	○	★牛乳、鶏肉、ハム、白いんげん豆、★生クリーム	精白米、油、★バター、上白糖、さつまいも、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パセリ、しょうが	633 kcal 21.8 g 22.3 g
16 木	親子丼 おかか和え 豆腐のみそ汁 みかん	○	★牛乳、鶏肉、★鶏卵、削り節、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	精白米、三温糖、でん粉	玉ねぎ、みつば、人参、小松菜、白菜、もやし、えのき、長ねぎ、みかん	614 kcal 28.3 g 17.4 g
17 金	きつねうどん きゅうりのさっぱり和え さつまいものごま団子	○	★牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、しらす干し、糸寒天、豆乳	うどん、三温糖、上白糖、さつまいも、白玉粉、でん粉、★白いりごま	長ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、人参	634 kcal 25.3 g 19.8 g
20 月	シナモンあげパン ポークビーンズ ツナサラダ	○	★牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、ツナ	★コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖、油、じゃが芋	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり	601 kcal 25.9 g 27.1 g
21 火	中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ 梨(なし)	○	★牛乳、豚肉、★えび、いか、大豆、ちりめんじゃこ	精白米、油、でん粉、三温糖、油、さつまいも	人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが、梨	623 kcal 24.3 g 17.0 g
22 水	ごはん じゃこふりかけ きんぴらコロッケ えのきのみそ汁 ブロッコリーとキャベツのごま和え	○	★牛乳、ちりめんじゃこ、粉かつお、青のり、豚肉、豆腐、みそ	精白米、★白いりごま、じゃが芋、三温糖、薄力粉、パン粉、油、★白ごま、★練りごま、上白糖	ごぼう、人参、人参、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、えのき、長ねぎ、小松菜	619 kcal 22.8 g 17.7 g
23 木	さけとわかめのごはん 筑前煮 いり卵入りおひたし みかん	○	★牛乳、さけ、わかめ、ごはんの素、鶏肉、★鶏卵	精白米、油、★里芋、こんにゃく、三温糖	大根、人参、ごぼう、れんこん、たけのこ、さやいんげん、キャベツ、小松菜、みかん	596 kcal 27.3 g 18.1 g
24 金	◆運動会おうえんメニュー かつカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	○	★牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、アガー	精白米、薄力粉、パン粉、油、じゃが芋、中ざら糖、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、夏みかん缶、パイン缶、黄桃缶	707 kcal 24.9 g 21.0 g
28 火	豚丼 かきたまみそ汁 大根とじゃこのサラダ	○	★牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、★鶏卵、ちりめんじゃこ	精白米、油、こんにゃく、麩、三温糖、でん粉、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、わけぎ、人参、小松菜、大根、キャベツ、きゅうり	591 kcal 29.8 g 16.4 g
29 水	ピザトースト ポトフ りんご	○	★牛乳、ベーコン、★チーズ、豚肉、ウインナー	★食パン、油、じゃが芋	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、しょうが、セロリ、人参、キャベツ、ブロッコリー、りんご	572 kcal 28.8 g 27.4 g
30 木	◆秋田県料理 ごはん いぶりがっこ炒め たらのからあげ 小松菜のごま風味あえ きりたんぼ汁	○	★牛乳、たら、みそ、鶏肉	精白米、ごま油、でん粉、米粉、油、★練りごま、三温糖、こんにゃく、きりたんぼ	いぶりがっこ、しょうが、小松菜、人参、もやし、しめじ、まいたけ、白菜、ごぼう、長ねぎ、せり	599 kcal 25.2 g 13.8 g
31 金	◆ハロウィンメニュー ジャンバラヤ かぶとキャベツのスープ スイートパンプキン	○	★牛乳、鶏肉、ウインナー、白いんげん豆、★生クリーム	精白米、オリーブ油、油、上白糖、★バター、★チョコレート	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、大豆もやし、かぶ、キャベツ、長ねぎ、かぶの葉、かぼちゃ	629 kcal 19.5 g 25.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※栄養価は、中学年を基準にしています。※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。