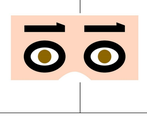
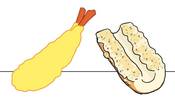
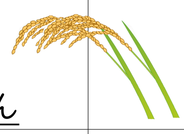
令和7年度 10月 献立表

足立区立梅島小学校

実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	水	都民の日(お休み)								
2	木	あらいさんちの こだわりごはん	さばの文化干し ごまあえ　じゃがもち汁	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	すりごま	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	654 24.3 87.7 2.3
3	金	照り焼き チキンバーガー	コロコロさつまいもサラダ コーンと豆のポタージュ	とりにく しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	むえんパン さとう かたくりこ さつまいも	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	586 27.6 77.8 2
6	月	10月お誕生日給食　十五夜(芋名月)の献立 ★栗ごはん	焼きししゃも ツナあえ　★芋煮	ツナ ぎゅうにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ さといも こんにゃく さんおんとう	くり いりごま ごまあぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ	593 24.6 88.6 2.5
7	火	じゃこと塩昆布の チャーハン	レバーとポテトの味噌がらめ ワンタンスープ	たまご とりにく レバー あかみそ	ぎゅうにゅう ちりめん しおこんぶ	こめ ワンタンのかわ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく	606 27.3 83.5 2.6
8	水	秋野菜カレーライス	ひよこ豆サラダ　食べ比べぶどう②	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さつまいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター いりごま	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	ぶなしめじ たもぎたけ ぶどう	648 20 104.2 2
9	木	★さんまの蒲焼丼	磯あえ　大根の味噌汁	さんま あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ かたくりこ さとう		にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん		634 25.6 83.1 2.1
10	金	目の愛護デー献立 ミルクパン 	★手作りブルーベリージャム 小エビのサラダ　★かぼちゃのクリーム煮	えび とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン さとう こむぎこ	あぶら バター	こまつな にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	レモン ブルーベリー ぶなしめじ	595 27 88.9 2.3
13	月	スポーツの日								
14	火	コスモス読書週間 ～おはなし給食～　10/14(火)-10/24(金)まで ★こまったさんの やさいラーメン こまったさんのラーメン	いかのかりんとうがらめ　果物	ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ にら	ほししいたけ かき	565 26.3 77.6 2.3
15	水	ごまごはん	千草焼き 酢味噌あえ　沢煮椀	たまご とりにく あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう さのんとう しらたき	いりごま すりごま あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり たけのこ		570 24.3 80 2.1
16	木	ハリーポッターシリーズ チョコチップパン	★ポークチャップ　★ベイクドポテト スコッチブロス　★バタービール風ゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなかんてん	チョコチップパン さとう かたくりこ じゃがいも おしむぎ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ ホールコーン	りんご	591 25.9 78.1 2.2
17	金	14ひきのあきまつり ★吹き寄せごはん	★小魚のもみじ揚げ 香味あえ　豆腐の味噌汁	ぶたにく だいず メヒカリ きぬどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さとう	くり あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ	ぶなしめじ	546 22.9 79 2.3
20	月	振替休日								
21	火	そのときがくるくる チーズパン	★なすとじゃがいものミートグラタン 洋卵スープ	ぶたにく だいず とりにく たまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	チーズパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	にんじん パセリ	なす にんにく たまねぎ キャベツ		569 27.2 67 2.3
22	水	キャベツがたべたいのです ★キャベツたっぷり 回鍋肉丼	お豆とお芋のかりんとう　果物	ぶたにく なまあげ あかみそ だいず	ぎゅうにゅう かえりにぼし	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ほししいたけ なし	667 29.6 98 1.9
23	木	あらいさんちの こだわりごはん	魚の西京焼き れんこんの五目炒め　けんちん汁	さわら しろみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも こんにゃく	いりごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん たけのこ だいこん ねぎ		628 27.1 85.8 2.5
24	金	セレクト給食 肉汁うどん	★キュウベエさんのてんぷら(さつまいも・えびまたはちくわ) さっぱりあえ　果物  からすのてんぷらやさん	ぶたにく ちくわ えび たまご	ぎゅうにゅう	うどん さつまいも こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	こまつな	ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ほししいたけ みかん	572 23.5 21.8 2.2
27	月	開校記念日お祝い給食 お赤飯	ぶりのみそ照り焼き おひたし　御祝すまし汁	ぶり しろみそ かまぼこ きぬどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかまい こめ さとう はちみつ	いりごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ	えのきたけ	591 25.7 83.6 2.3
28	火	あらいさんちの こだわりごはん	キムムッチ　豆腐のうま煮 卵入り華風あえ	ぶたにく えび おしどうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	こめ さんおんとう さとう	ごまあぶら いりごま あぶら	にんじん ちんげんさい	にんにく はくさい しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり		616 26.4 81 2.2
29	水	足立区コシヒカリ給食 ★魚沼産 コシヒカリごはん 	★タレカツ ★ハリハリ漬け風あえもの　★スキー汁	ぶたにく もめんどうふ あかみそ しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ しょうが ごぼう だいこん		624 24.5 97 2
30	木	おさつトースト	コーンサラダ　鶏と野菜のトマト煮	とりにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	しょくパン さつまいも さとう じゃがいも	バター いりごま あぶら	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	マッシュルーム	599 28.6 88.1 2.3
30	金	ハロウィン献立 サーモンと小松菜の クリームスパゲッティ	ハロウィンサラダ　★かぼちゃマフィン	サケ しろいんげんまめ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ コーンスターチ さとう こむぎこ	あぶら バター	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ レッドキャベツ きゅうり ホールコーン		669 29.1 89.8 1.9

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。
(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標

食べ物の旬を知りましょう。