

[10 月 献立表]

2025年10月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ご飯	○		精白米、米粒麦		589 kcal
	おかかふりかけ		かつお糸削り	白ごま、三温糖		26.2 g
	人参ドレッシングサラダ			米ぬか油	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	18.3 g
	肉豆腐		豚かた肉、だし昆布、かつお節、木綿どうふ	米ぬか油、つきこんにゃく、三温糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、さやえんどう	
2 木	麦ご飯	○		精白米、押麦		595 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			35.5 g
	お漫し		かつお糸削り	三温糖	小松菜、にんじん、ブラックマッペもやし、キャベツ	17.3 g
	豚汁		豚かた肉、大豆、かつお節、だし昆布、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、根深ねぎ	
3 金	和風カレーライス	○	鶏もも肉、油あげ、かつお節、だし昆布	精白米、押麦、米ぬか油、はちみつ、上白糖、じゃがいもでん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、とうもろこし	710 kcal
	わかめともやしのサラダ		わかめ	上白糖、ごま油、白ごま	にんじん、綠豆もやし、キャベツ	28.9 g
	梨				なし	22.0 g
6 月	さつまいもご飯	○		精白米、さつまいも、黒ごま		645 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏もも肉	白ごま	根深ねぎ、しょうが、にんにく	26.1 g
	トマトドレッシングサラダ			米ぬか油	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、玉ねぎ	19.5 g
	お月見白玉汁		だし昆布、かつお節、鶏もも肉、かまぼこ	薄力粉、白玉粉	にんじん、大根、白菜、小松菜	
7 火	ココア揚げパン	○		コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖		588 kcal
	ポトフ		鶏もも肉、ウィンナー	じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	23.0 g
	じゃこサラダ		わかめ、しらす干し	白ごま、上白糖、ごま油	にんじん、小松菜、キャベツ	29.2 g
8 水	麦ご飯	○		精白米、押麦		600 kcal
	魚の味噌マヨ焼き		ひらす、赤色辛みそ	マヨネーズ(イックケ)	玉ねぎ、レモン(果汁)、パセリ	28.1 g
	春雨のピリ辛いため		豚ひき肉	米ぬか油、綠豆春雨、上白糖、ごま油、白ごま	にんにく、にんじん、玉ねぎ、小松菜、にら	20.7 g
	豆腐と三つ葉のすまし汁		かつお節、だし昆布、木綿どうふ		えのきたけ、糸みつけ	
9 木	五目チャーハン	○	焼き豚、鶏卵	精白米、押麦、米ぬか油、ごま油	にんじん、干しこいたけ、根深ねぎ、にら	696 kcal
	豆腐入りシュウマイ		豚ひき肉、押し豆腐	しゅうまいの皮、ごま油、じゃがいもでん粉	玉ねぎ、干しこいたけ、しょうが	29.9 g
	プロッコリーの中華和え			ごま油、上白糖、白ごま	プロッコリー、キャベツ、にんじん	27.2 g
10 金	スパゲッティビーンズミート	○	豚ひき肉、大豆、エダムチーズ	スパゲッティ、ひまわり油、ハイリノール、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトジュース	593 kcal
	クルトンサラダ			食パン、揚げ油、米ぬか油	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	25.7 g
	カルビスゼリー		粉寒天			22.6 g
14 火	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		632 kcal
	チーズタッカルビ		鶏もも肉、チーズ	ごま油、上白糖、さつまいも、じゃがいもでん粉	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん	28.7 g
	もずくスープ		鶏むね肉、沖縄もずく、絹ごし豆腐	じゃがいもでん粉、白ごま	しょうが、根深ねぎ	23.4 g
15 水	しょうゆラーメン	○	豚もも肉、だし昆布	中華めん、米ぬか油、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、綠豆もやし、干しこいたけ、根深ねぎ	557 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			米ぬか油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	23.3 g
	スイートポテトケーキ		牛乳、鶏卵	さつまいも、上白糖、有塩バター、薄力粉		20.0 g
16 木	あしたばパン	○		あしたばパン		522 kcal
	鶏肉のBBQソース		鶏むね肉	三温糖、はちみつ、じゃがいもでん粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが	27.7 g
	ゆで野菜				にんじん、プロッコリー、キャベツ	21.3 g
	情熱のキノコクリームスープ		生クリーム、牛乳	米ぬか油、有塩バター、じゃがいも	しょうが、しいたけ、エリンギ、玉ねぎ、パセリ	
17 金	ご飯	○		精白米		645 kcal
	あじフライ		まあじ	米ぬか油、薄力粉、パン粉、パン粉(乾)		28.2 g
	春雨サラダ			綠豆春雨、白ごま、ごま油、上白糖	にんじん、キャベツ、綠豆もやし、きゅうり、しょうが	19.3 g
	じゃが芋とニラの味噌汁			じゃがいも	白菜、にら、根深ねぎ	
20 月	鶏ネギ丼	○	鶏もも肉、焼き竹輪	精白米、米粒麦、じゃがいもでん粉、薄力粉、揚げ油、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、根深ねぎ	636 kcal
	小松菜の辛し和え			三温糖	にんじん、小松菜、綠豆もやし	23.0 g
	梨				なし	19.9 g
21 火	ブルコギ丼	○	豚かた肉	精白米、押麦、米ぬか油、はちみつ、上白糖、ごま油、じゃがいもでん粉、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、綠豆もやし、りんご、にら	658 kcal
	かりかり油あげのサラダ		油あげ	三温糖、ごま油	小松菜、にんじん、綠豆もやし、キャベツ	29.1 g
	かきたま汁		だし昆布、かつお節、絹ごし豆腐、鶏卵	じゃがいもでん粉	玉ねぎ、干しこいたけ、糸みつけ	24.2 g
22 水	キムチチャーハン	○	豚もも肉	精白米、ごま油	にんにく、干しこいたけ、にんじん、根深ねぎ、にら、白菜キムチ	567 kcal
	味噌ワンタンスープ		豚かた肉、淡色辛みそ	米ぬか油、ワンタンの皮	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、根深ねぎ	22.7 g
	りんご				りんご	15.1 g
23 木	麦ご飯	○		精白米、押麦		686 kcal
	しゃしゃもの天ぷら		しゃしゃも	米ぬか油、薄力粉、じゃがいもでん粉、上白糖		29.1 g
	野菜のおろし和え			上白糖、米ぬか油	にんじん、綠豆もやし、小松菜、えのきたけ、きゅうり、大根	23.2 g
	豚肉とこんにゃくのうま煮		豚もも肉、生あげ、かつお節	米ぬか油、こんにゃく、三温糖、じゃがいもでん粉	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん	
24 金	手作り！ウインナーパン	○	ウインナー	強力粉、薄力粉、三温糖、オリーブ油、有塩バター		686 kcal
	クリームシチュー		鶏もも肉、牛乳	米ぬか油、有塩バター、薄力粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、枝豆	25.0 g
	みかん				温州みかん	37.7 g
27 月	麦ご飯	○		精白米、押麦		608 kcal
	お好み焼き		鶏ひき肉、いか、えび、鶏卵、粉かつお、青のり	米ぬか油、薄力粉、マヨネーズ(イックケ)	干しこいたけ、キャベツ、ほうれん草、しょうが	25.2 g
	吉野汁		だし昆布、かつお節、木綿どうふ	里いも、じゃがいもでん粉	にんじん、大根、根深ねぎ	17.2 g
28 火	ご飯	○		精白米		626 kcal
	和風ハンバーグ		豚ひき肉、押しどうふ	じゃがいもでん粉、三温糖	玉ねぎ、蓮根、干しこいたけ、しょうが	27.3 g
	切干大根のごま酢和え			白ごま、米ぬか油、ごま油、三温糖	切干大根、綠豆もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ	21.6 g
29 水	具沢山味噌汁	○	かつお節、だし昆布、生あげ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、根深ねぎ	
	ちゃんぽん		だし昆布、豚もも肉、かまぼこ、えび、やりいか	チャンポンめん、米ぬか油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、干しこいたけ、綠豆もやし、根深ねぎ	689 kcal
	プロッコリーサラダ			米ぬか油、三温糖	プロッコリー、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	27.9 g
30 木	ゴマ団子			薄力粉、白玉粉、上白糖、さつまいも、白ごま、揚げ油		24.2 g
	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉、凍りどうふ	精白米、押麦、米ぬか油、三温糖、じゃがいもでん粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しこいたけ、こねぎ	626 kcal
	焼肉サラダ		豚もも肉	米ぬか油、白滝、ごま油、三温糖、白ごま	しょうが、にんじん、きゅうり、綠豆もやし	27.3 g
31 金	柿				柿	20.7 g
	チキンライス	ジ ョ ア	鶏もも肉	精白米、有塩バター、米ぬか油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンピース	674 kcal
	豆腐と小松菜のスープ		鶏むね肉、木綿どうふ、かまぼこ	ごま油	しょうが、小松菜、根深ねぎ	23.0 g
	パンブキンケーキ		鶏卵、豆乳	有塩バター、三温糖、薄力粉、粉砂糖	かぼちゃ	18.4 g