

令和7年10月分



給食献立予定表



新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	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
1	水	○	ぶた肉のうま煮丼	ポテトサラダ なし	牛乳、豚肉	米、麦、油、こんにやく、さとう、 片栗粉、じゃがいも、バター	ごぼう、しょうが、にんじん、たまね ぎ、はくさい、長ねぎ、きゅうり、とう もろこし、なし	582 kcal 20.9 g
2	木	○	そば飯	船場汁 でっちゃんかん	牛乳、豚肉、あおのり、さば、寒 天、あずき	米、麦、油、中華めん、こんにゃ く、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、もやし、にら、ごぼう、だいこん、長 ねぎ、しめじ、しょうが、こまつな	581 kcal 23.5 g
3	金	○	麦ご飯	レバーの甘辛ごまがらめ キャベツときゅうりのレモン和え タンタン風ごまみそスープ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	米、麦、片栗粉、さつまいも、さど う、ごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、きゅう り、キャベツ、レモン、干しいたけ、 もやし、長ねぎ、こまつな	744 kcal 30.8 g
6	月	○	十五夜炊き込みご飯	のっぺい汁 黄金のお月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、豚肉	米、もち米、油、さといも、さど う、片栗粉、こんにやく、白玉粉	にんじん、しめじ、さやいんげん、だい こん、長ねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ	580 kcal 22.7 g
7	火	○	しょうゆラーメン	ジャンボぎょうざ きゅうりのピリ辛漬け	牛乳、豚肉	ごま、油、さとう、ごま油、ぎょう ざの皮、小麦粉	水煮メンマ、にんにく、しょうが、にん じん、もやし、とうもろこし、こまつ な、長ねぎ、キャベツ、にら、きゅうり	653 kcal 28.7 g
8	水	○	麦ご飯	イワシのぬかみそ炊き じゃが芋の変わりきんぴら 冬瓜のすまし汁	牛乳、いわし、さつま揚げ、豚肉	米、麦、さとう、オリーブ油、じゃ がいも、片栗粉	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいん げん、たまねぎ、干しいたけ、とうが ん、長ねぎ、こまつな	602 kcal 26.7 g
9	木	○	手作りカレーパン	A B Cスープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、プ レーンヨーグルト	じゃがいも、小麦粉、片栗粉、さ とう、油、パン粉、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロ リ、ホールトマト、黄桃缶、パイン缶、 りんご缶	638 kcal 20.9 g
10	金	○	ターメリックライス	ギザド・デ・ボーヨ アヒアコ ナティージャ	牛乳、鶏肉、白いんげん、ベーコ ン、寒天	米、バター、オリーブ油、油、じゃ がいも、コーンスターチ、さとう	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、セ ロリ、トマト、長ねぎ、ピーマン、とう もろこし、クリームコーン	690 kcal 22.3 g
14	火	○	黒米入り五穀ご飯	のりとあさりの佃煮 トマト肉じゃが煮 和風おろしサラダ	牛乳、ほしりのり、あさり、豚肉	米、麦、あわ、きび、黒米、さとう、 油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、カットトマト、さ やいんげん、キャベツ、もやし、こまつ な、だいこん、しょうが	580 kcal 22.2 g
15	水	○	ねぎ塩ぶた丼	わかめスープ 大学いも	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	米、麦、ごま油、片栗粉、油、さつ まいも、さとう、水あめ	長ねぎ、にんにく、もやし、レモン、ブ ロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつ な	681 kcal 24.6 g
16	木	○	麦ご飯	とり肉のレモン煮 キャベツとニラのおかか和え つんきいだご汁	牛乳、鶏肉、かつお、豚肉、みそ	米、麦、片栗粉、さとう、油、ごま 油、こんにやく、小麦粉	レモン、にんじん、もやし、キャベツ、 にら、ごぼう、だいこん、干しいた け、こまつな	670 kcal 27.1 g
17	金	○	ミルクココア揚げパン	野菜の梅肉和え 豚汁 ぶどうスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、みそ、寒天	ショートニングパン、さとう、さ とう、油、こんにやく	キャベツ、かぶ、きゅうり、ねり梅、ご ぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、 長ねぎ、ぶどうジュース	571 kcal 19.4 g
20	月	○	アジアンそばろご飯	キャロットソースサラダ 中華春雨スープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、さとう、油、はるさめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、干しいたけ、さやいん げん、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅう り、もやし、キャベツ、とうもろこし、 きくらげ、こまつな	608 kcal 22.2 g
21	火	○	ガーリックコーンライス	秋野菜のグラタン とり肉と大根のスープ かき	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、レ ンズ豆	米、油、バター、小麦粉、さつまい も	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、な す、かぼちゃ、しめじ、エリンギ、しよ うが、にんじん、だいこん、こまつな、 かき	705 kcal 28.1 g
22	水	○	キノコけんちんうどん	さつ丸くん 元気サラダ	牛乳、鶏肉、ロースハム、昆布、か つお	うどん、油、こんにやく、さとい も、さとう、片栗粉、さつまいも、 小麦粉、ごま油	ごぼう、干しいたけ、にんじん、だい こん、しめじ、えのきたけ、こまつな、 長ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうも ろこし、トマト	652 kcal 23.7 g
23	木	○	麦ご飯	あじのトマトあんかけ きんぴら風サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、あじ、みそ、わかめ	米、麦、オリーブ油、米粉、片栗 粉、じゃがいも、さとう、ごま油、 卵不使用マヨネーズ	トマト、長ねぎ、にんじん、ごぼう、れ んこん、えだまめ、たまねぎ、こまつな	617 kcal 26.4 g
27	月	○	高菜チャーハン	スパイシービーンズ チンゲン菜のトロトロスープ	牛乳、ロースハム、ちりめんじゃ こ、卵、ひよこ豆、豚肉	米、麦、油、片栗粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、たかな 漬、にんにく、キャベツ、チンゲンサイ	609 kcal 26.6 g
28	火	○	おさつトースト	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳、生クリーム、鶏肉、ツナ	食パン、さつまいも、さとう、バ ター、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、こまつな、ごぼう、キャベツ、もや し	556 kcal 24.5 g
29	水	○	麦ご飯	銀さわらのもみじ焼き さつま芋のサラダ けんちん汁	牛乳、銀さわら、鶏肉	米、麦、卵不使用マヨネーズ、さつ まいも、じゃがいも、油、こんにゃ く	にんじん、ブロッコリー、ごぼう、だい こん、長ねぎ、こまつな	599 kcal 24.7 g
30	木	○	ハヤシライス	海藻サラダ りんご	牛乳、豚肉、わかめ、海藻ミッ ス	米、麦、油、さとう、小麦粉、ごま 油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、キャベツ、こまつな、りん ご	650 kcal 21.4 g
31	金	○	ハロウィンミートソース	レモンドレッシングサラダ スイートパンプキン	牛乳、ベーコン、豚肉、レンズ豆、 チーズ、生クリーム	中華めん、油、さとう、オリーブ 油、さつまいも、バター	紫キャベツ、レモン、にんにく、セロ リ、にんじん、たまねぎ、マッシュル ーム、ホールトマト、パセリ、キャベツ、 こまつな、かぼちゃ	639 kcal 24.8 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

10月分 一日あたりの平均

630 24.4

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0