

10月 献立表

令和 7年 9月 30日
荒川区立第四峡田小学校
校 長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなほたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
2 木	魚の竜田揚げサンド ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 めかじき 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	ミルクパン 油 片栗粉 マカロニ はちみつ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじ ん みかん缶 りんご缶 パイン缶	612	27.8
3 金	ちりめんふりかけごはん 和風卵焼き 青菜のお浸し みそけんちん汁	牛乳 昆布 ちりめん じゃこ かつおぶし あお のり 卵 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく	たまねぎ しいたけ にんじん たけ のこ もやし こまつな えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	600	28.9
6 月	秋の吹き寄せごはん 生揚げと根菜のみそ汁 お月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 生 揚げ わかめ みそ 豆 腐	米 もち米 くり 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉 さ といも	しめじ にんじん きやいんげん だい こん ねぎ こまつな かぼちゃ	601	21.5
7 火	きんぴらごはん 肉じゃがのバター風味 じゃこ和え	牛乳 豚肉 油揚げ ち りめんじゃこ	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも バター ごま 油	ごぼう にんじん しいたけ きやい んげん たまねぎ しめじ キャベツ もやし こまつな	623	23.9
8 水	チキンカレーライス わかめサラダ スライスパイン	牛乳 鶏肉 レンズまめ わかめ	米 麦 油 小麦粉 じゃ がいも はちみつ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ きゅうり スライ スパイン缶	665	20.9
9 木	ブルコギ丼 トックススープ ぶどう	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 砂糖 片栗 粉 春雨 ごま ごま油 トック	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら だいこん えのきだけ こ まつな ねぎ ぶどう	668	23.0
10 金	麦入りごはん さばの塩こうじ焼き きんぴら大豆 かきたま汁	牛乳 さば 豚肉 大豆 鶏肉 卵	米 麦 こんにゃく 油 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが ごぼう にんじん きやい んげん だいこん しめじ こまつな	601	28.8
14 火	マーボー豆腐丼 にらたまスープ 柿	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 こんにゃく 片栗 粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん たけのこ しいたけ だいこん にら かき	663	28.8
15 水	スパゲッティミートソース みそドレッシングサラダ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 大豆 わか め ハム みそ 寒天	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 バター	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベ ツ コーン 白桃缶 桃ジュース	617	23.6
16 木	麦入りごはん いかと生揚げのチリソース 春雨の和え物	牛乳 いか 生揚げ	米 麦 片栗粉 油 砂 糖 ごま油 春雨	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン もやし きゅうり	624	25.1
17 金	さつまいもごはん 焼きししゃも 小松菜と人参の甘辛和え 呉汁	牛乳 ししゃも 大豆 豚 肉 油揚げ みそ	もち米 米 さつまいも はちみつ ごま油 ごま 油 こんにゃく じゃがい も	にんじん こまつな もやし だいこ ん ねぎ	600	25.3
20 月	バターチーズパン ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 粉チーズ ベーコ ン 豚肉 大豆	ソフトフランスパン パ ター 油 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ もやし コーン レモン果 汁	600	26.1
21 火	きのこクリームライス オニオンドレッシングサラダ なし	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん セロリ たまねぎ しいた け しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり なし	612	18.4
22 水	コーンライス スパイシーチキン フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 片栗粉 小 麦粉 油 砂糖 マカロ ニ	りんごジュース コーン にんにく キャベツ こまつな もやし にんじ ん たまねぎ	661	20.0
23 木	ちゃんぽん風ラーメン ツナ和え 大学いも	牛乳 豚肉 いか 豆乳 ツナ	蒸し中華麺 油 砂糖 さつまいも 水あめ ご ま	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん もやし はくさい ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	662	24.0
24 金	わかめごはん 鮭の照り焼き 小松菜とれんこんのごま和え 豚汁	牛乳 炊き込みわかめ 鮭 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 はちみつ ごま 油 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし れんこん えのきだけ ごぼう だい こん ねぎ	598	29.9
27 月	麦入りごはん 白身魚といものケチャップソース もやしの甘酢 白菜のみそ汁	牛乳 ホキ わかめ 油 揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 片栗粉 じゃ がいも 砂糖 ごま ごま 油 こんにゃく	しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな はくさい えのきだけ	637	24.9
28 火	たまごチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 麦 油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ しい たけ ねぎ はくさい にら こまつな パイン缶 洋なし缶 みかん缶 レモ ン果汁	608	20.2
29 水	ヨーグルトフレンチトースト ウインナーポトフ まめまめサラダ	牛乳 ヨーグルト 卵 ソーセージ 鶏肉 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまね ぎ キャベツ もやし きゅうり	602	25.6
30 木	麦入りごはん チキンチキンごぼう 磯香和え 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 生揚 げ みそ	米 麦 片栗粉 油 砂 糖 こんにゃく	ごぼう えだまめ キャベツ にんじ ん もやし きゅうり だいこん えの きだけ こまつな ねぎ	610	24.4
31 金	シーフードピラフ 豆腐スープ パンプキンパイ	牛乳 ベーコン いか え び 鶏肉 豆腐 わかめ 生クリーム	米 オリーブ油 油 ごま 油 パイシート 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム ピーマン だいこん こ まつな かぼちゃ	642	22.7

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日出ます(22日はでません)。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。