



10月献立予定表



令和7年9月29日 荒川区立尾久宮小学校

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	一口メモ
1 水	都民の日						
2 木	ゆかりごはん やさいのうまに もやしのねぎだれ	○	牛乳 ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも こんにやく でんぶん ごまあぶら	たけのこ だいこん にんじん ほししいたけ きゅうり もやし しょうが ねぎ	566 kcal 20.5 g	紫色が鮮やかなゆかりごはんです。 (クイズ) ゆかりは何かから作られているのでしょうか。 ①赤シソ ②梅干し ③なす 正解は①赤シソです。赤シソのきれいな色とさわやかな香りが おいしいですね。
3 金	ココアパン さかなのこうそうばんこやき ミネストローネ なし	○	牛乳 たら こなチーズ ベーコン だいず	ココアパン パンこ バター オリーブオイル あぶら	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマトかん	576 kcal 29.4 g	魚の香草パン粉焼きはパセリ、粉チーズ、バター、パン粉など をのせて焼きます。カリッとした食感と香ばしい香りでおいし く魚を食べられる料理です。
6 月	【おつきみさんだて】 けんちんうどん ごみそあえ つきみだんご	○	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ	うどん さといも あぶら しらたき ごまあぶら さとう ごま しらたき しょうしんこ でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	586 kcal 21.8 g	今日は十五夜です。十五夜は1年で1番美しいとされている「中 秋の名月」を見ながら、作物の収穫などに感謝する日です。稲 に似ているすすきやお月様にみたてた月見団子を供えます。
7 火	【連合運動会応援献立】 みぞカツどん おひたし ごじる	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ だいず	こめ むぎ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんにく こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	692 kcal 28.2 g	明日連合運動会に参加する6年生を応援してカツ丼にしまし た。豚肉には体を元気にする効果、味噌には気持ちを落ち着か せ、安定させてくれる効果が期待されています。しっかり食べ て、夜はゆっくり休み、明日がんばってくださいね！
8 水	ドライカレー マセドアンサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいずミート	こめ むぎ あぶら さとう はくりきこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト コーン きゅうり	599 kcal 20.4 g	ドライカレーは普通のカレーライスに比べて水分が少ないカ レーです。また、サラダのマセドアンとはフランス語で「さい の目切り」という意味です。
9 木	しせんどうふどん ちゅうかサラダ	○	牛乳 なまあげ ぶたひきにく ぶたレバー えび	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが こまつな ほししいたけ もやし	662 kcal 26.9 g	四川豆腐丼に使ってる生揚げは何かからできているでしょう？ ①魚 ②肉 ③大豆 正解は③の大豆です。生揚げは厚く切って、油で揚げて作ら れています。
10 金	【目の愛護デー】 ブルーベリージャムサンド いのガーリックサラダ かぼちゃのクリームに	○	牛乳 いか いんげんまめ とりにく とうにゅう	コッペパン バター あぶら さとう はくりきこ	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ かぼちゃ	567 kcal 23.4 g	10月10日は目の愛護デーです10を横にすると目に見えることから 制定されました。今日は目の健康に必要なアントシアニン を多く含むブルーベリーを使ったジャムサンドと、ビタミンEを多 く含むかぼちゃを使ったクリーム煮です。
13 月	スポーツの日						
14 火	あんかけチャーハン わかめとツナのサラダ あしりだんていのスイートポテト	○	牛乳 ぶたにく たまご ツナ わかめ なまクリーム	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう バター さつまいも	しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	644 kcal 20.7 g	今日から読書月間です。「食欲の秋」「読書の秋」ということ でブックメニューを作ります。 今日は「おしりだんてい」という本から、おしりだんていの大 好物であるスイートポテトをつくりました。このスイートポテ トを食べたらどんな問題もブツと解決できるかもしれません …。
15 水	エビピラフ かぶのスープ オレンジゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン えび ベーコン いんげんまめ こなかんてん	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ にんじん しょうが かぶ みかんかん	597 kcal 22.8 g	今日は「サイコーの通知表」という本からエビピラフ、かぶの シチュー、オレンジゼリーを作りました。学校が舞台のおはな しなので、ぜひ読んでみましょう！
16 木	【鮭川村きのご給食】 もりのピザトースト さけかわむらのきのこシチュー フルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン チーズ とりにく いんげんまめ こなチーズ なまクリーム	しょくパン じゃがいも あぶら バター こめこ さとう	たまねぎ たもぎたけ えのきだけ にんにく トマト ピーマン にんじん まいたけ やまぶしだけ しょうが りんご もも ようなし	654 kcal 25.3 g	山形県鮭川村から今年もおいしいきのこがたくさん届きまし た。みなさんが普段食べているきのこもありますが、なかなか 見ることができない特別なきのこもあります。またフルーツポ ンチには山形県産の洋ナシの缶詰を使います。秋の味覚を味わ いましょう。
17 金	ごはん ししゃものバリバリカレーあげ おかかあえ さわにわん	○	牛乳 ししゃも かつおぶし とりにく とうふ	こめ はるまきのかわ はくりきこ あぶら でんぶん	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	566 kcal 22.9 g	ししゃものバリバリカレー揚げは、ししゃもにカレー粉とし ょうゆで下味をつけ、春巻きの皮で巻いて油で揚げた料理です。 バリバリとした食感が楽しい料理です。ししゃもが苦手な人も ぜひ食べてみてください！
20 月	みそコーンラーメン エビとやさいのこうみあえ だいがくいも	○	牛乳 ぶたひきにく えび わかめ	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら みずあめ さつまいも ごま	もやし にら にんじん ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	606 kcal 23.1 g	今日は「おおきな おおきな おいも」という本から大学いもを 作りました。シルクスイートというさつまいもを使って、たれ をからめて作ります。旬のさつまいもを味わいましょう！
21 火	ごはん れんこんハンバーグ からしあえ なまあげのみそしる	○	牛乳 とりにく たまご ぶたひきにく なまあげ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん	れんこん たまねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし	585 kcal 24.5 g	今が旬のれんこんをたっぷり入れてシャキシャキと食感が楽し くおいしいハンバーグをつくりました。れんこんにはおなか の調子を整えてくれる食物繊維がたくさんふくまれています。
22 水	うさぎのハートトースト マカロニのクリームに オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 とりにく	しょくパン バター はちみつ さとう マカロニ あぶら じゃがいも はくりきこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな もやし キャベツ	606 kcal 20.9 g	今日は「せかいいち まじめなレストラン」という本の、ハニ ートーストです。絵本の中のレストランのように、給食も調理員 さんが心をこめて調理してくれています。感謝の気持ちをもっ て食べましょう！
23 木	ビビンバ わかめスープ かき	○	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ	636 kcal 27.8 g	今日は旬のくだものの「柿」です。「柿が赤くなると医者が青 くなる」ということわざがあるくらい、柿にはビタミンDなどの 栄養が豊富に含まれています。味わって食べましょう！
24 金	ごはん さかなとまめのあずまに やさいのレモンじょうゆ さつまじる	○	牛乳 メルルーサ だいず とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま さつまいも	キャベツ もやし こまつな にんじん レモン ねぎ こまつな	632 kcal 26.1 g	東郷は魚などに片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛いタレを絡め た料理で、給食で魚をおいしく食べられるように考えられたメ ニューです。
27 月	ごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのふくめに かきたまじる	○	牛乳 さば あぶらあげ とりにく だいず とうふ たまご わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん えのきだけ	648 kcal 30.3 g	切干大根は大根を細く切り、干して乾燥させたものです。乾燥 させることで甘みとうまみ、栄養価が増し、歯ごたえのある食 感となります。よくかんで食べましょう。
28 火	ごはん おこのみやきふうたまごやき わかめのポンずあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 たまご ぶたひきにく かつおぶし あおのり わかめ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり にんじん レモン ねぎ こまつな	569 kcal 22.9 g	お好み焼き風卵焼きは、通常のお好み焼きのようにキャベツ、 豚肉などの具をいれて、ソース、あおのり、削り節をかけて作 ります。たまごでとじているので、おかずとしておいしく食べ られますよ。
29 水	ショートニングパン エブリコロケ ポイルキャベツ はくさいのスープ	○	牛乳 だいず ぶたひきにく とりにく	ショートニングパン あぶら じゃがいも はくりきこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しょうが	616 kcal 22.7 g	「こだぬきコロケ」という本から手作りのコロケを作りました。 キャベツとコロケをパンにはさんでコロケパンにして 食べてみてくださいね！
30 木	【十三夜献立】 くりごはん さけのちゃんちゃんやき けんちんじる	○	牛乳 さけ ぶたにく とうふ	こめ もちこめ むきぐり ごま バター さとう じゃがいも こんにやく あぶら	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん にんにく だいこん ごぼう ねぎ	568 kcal 28.0 g	今年の十三夜は11月2日です。十五夜を中秋の名月と呼ぶの に対し、十三夜は「後の名月」「栗名月」と呼ばれています。 給食では秋の味覚として「栗ごはん」を提供します。
31 金	チキンライス ジュリエンスープ かぼちゃのチーズケーキ	○	牛乳 ベーコン とりにく ベーコン クリームチーズ なまクリーム たまご	こめ むぎ バター あぶら さとう こめこ	トマト セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ しょうが かぼちゃ	616 kcal 18.3 g	「ぐりとぐらとすみれちゃん」という絵本から、かぼちゃを 使ったデザートとしてチーズケーキを作りました。料理をする こと、食べることが大好きなぐりとぐらのように、クラスのみ んなで楽しく、味わって食べてくださいね！

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

今月の給食目標 栄養を考えて食べましょう。

★おしらせ★

- ・10月17日（金）1,2年生 遠足のため給食はありません。
- ・10月22日（水）～24日（金）5年生 清里移動教室のため給食はありません。

