

令和7年 10月 献立予定表

東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

曜 日	日 曜	こん 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える		
2	木	ふたまたご どん にんじん 豚卵とじ丼 人参ドレッシングサラダ みそけんちん汁 くだもの	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐	米 油 つきこんにやく 三温糖 ばれいしょでんぶん じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん りんご	694 kcal	2.9 g
						31.6 g	
						21.7 g	
						100.1 g	
3	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜中華スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ロースハム	米 油 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 はるさめ 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ なら もやし きゅうり えのきたけ はくさい こまつな	670 kcal	3.2 g
						28.2 g	
						21.2 g	
						97.5 g	
6	月	ごはん 五目卵焼き 華風きゅうり 大根べっこう煮 芋のこ汁	牛乳 豚肉 たまご	米 油 ごま油 三温糖 つきこんにやく さといも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり だいこん ごぼう まいたけ 長ねぎ	693 kcal	3.1 g
						28.1 g	
						25.6 g	
						91.2 g	
7	火	チリビーンズライス かぼちゃとさつま芋のサラダ ジュリエンスープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	米 炒め油 米粉 さつまいも 三温糖 油	しょうが にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマトピューレ むきえだまめ 西洋かぼちゃ キャベツ こまつな 日本なし	701 kcal	2.8 g
						24.7 g	
						18.4 g	
						117.3 g	
8	水	れんこんのバリバリサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 いか むきえび	米 油 ごま油 ばれいしょでんぶん 揚げ油 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい れんこん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし とうもろこし缶詰 チンゲン	692 kcal	3.2 g
						28.7 g	
						19.1 g	
						105 g	
9	木	ガーリックトースト コールスローサラダ 鮭のチャウダー ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鮭 豆乳 粉寒天	ソフトフランスパン 有塩バター 炒め油 油 米粉 じゃがいも 上白糖	パセリ(乾) にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 こまつな ぶどう100%ジュース	684 kcal	2.9 g
						24 g	
						31.8 g	
						84.2 g	
10	金	ごはん カレー肉じゃが 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳 豚肉 糸けずり 油揚げ	米 油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも ごま油	玉葱 にんじん グリンピース だいこん こまつな 西洋かぼちゃ えのきたけ	660 kcal	2.7 g
						24.2 g	
						16.4 g	
						112.4 g	
14	火	あんかけ焼きそば 大根とさつま芋の甘辛和え 春雨スープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	蒸し中華めん(学) 油 三温糖 ぐずでん粉 揚げ油 さつまいも 水あめ(酵素糖化) 上白糖 ごま油 はるさめ(国産でんぶん)	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし こまつな チンゲンツァイ 日本なし	605 kcal	3.6 g
						25.8 g	
						18.1 g	
						95.6 g	
15	水	ごはん 鯖の塩焼き 野菜のごま酢和え 生揚げのそぼろ煮 きのこ汁	牛乳 まさば 豚肉 生揚げ	米 白炒りゴマ 三温糖 油 つきこんにやく さつまいも	こまつな にんじん キャベツ しょうが 玉葱 しめじ まいたけ 長ねぎ	719 kcal	2.7 g
						33.8 g	
						22.7 g	
						97.4 g	
16	木	ごはん 酢豚 中華サラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 揚げ油 じゃがいも ばれいしょでんぶん 油 上白糖 ごま油	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 青ピーマン キャベツ きゅうり もやし チンゲンツァイ	703 kcal	3.0 g
						24.9 g	
						19.9 g	
						112.3 g	
17	金	ごはん 筑前煮 野菜ののり酢和え さつま汁 バインゼリー	牛乳 鶏肉 きざみのり 豚肉 粉寒天	米 油 板こんにやく さといも 三温糖 さつまいも 上白糖	ごぼう れんこん たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし だいこん 長ねぎ バイン100%ジュース	664 kcal	2.5 g
						29.6 g	
						12.3 g	
						116 g	
20	月	スパゲティベスカトーレ 白いんげん豆のサラダ 海藻と野菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 いか むきえび 白いんげんまめ カットわかめ 粉寒天	スパゲッティ 油 米粉 三温糖 炒め油 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 こまつな オレンジジュース	643 kcal	2.5 g
						29 g	
						17.5 g	
						92.7 g	
21	火	ごはん とり肉の甘みそがらめ ゆかり漬け ひじき煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 芽ひじき 木綿豆腐	米 ばれいしょでんぶん 揚げ油 上白糖 油 三温糖	だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 れんこん ごぼう 干し椎茸 えのきたけ 万能ねぎ	669 kcal	3.0 g
						30.1 g	
						19.7 g	
						96.8 g	
22	水	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め 糸寒天の中華風サラダ たらこ なら卵スープ	牛乳 豚肉 生揚げ 無添加ロースハム 糸寒天 たまご	米 ごま油 ばれいしょでんぶん 三温糖	しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ グリンピース とうもろこし きゅうり 玉葱 しめじ なら	683 kcal	2.9 g
						31.9 g	
						23.5 g	
						90.8 g	
23	木	ドライカレーライス ポテトサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム	米 油 米粉 じゃがいも 三温糖 炒め油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり こまつな ひらたねなし 柿	690 kcal	3.0 g
						23.3 g	
						21.7 g	
						108.8 g	
24	金	ごはん ぶりの照り焼き えのき和え じゃが芋のきんぴら みそ汁	牛乳 ぶり 豚肉 カットわかめ	米 三温糖 ばれいしょでんぶん じゃがいも 油 つきこんにやく	しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ ごぼう にんじん だいこん	693 kcal	3.0 g
						31.3 g	
						21.2 g	
						95.3 g	
27	月	ごはん のり佃煮 和風おろしハンバーグ 青のりポテト 豚汁	牛乳 もみのり 豚肉 絞豆腐 あおのり	米 三温糖 油 ばれいしょでんぶん じゃがいも さといも	玉葱 だいこん にんじん 長ねぎ	675 kcal	2.9 g
						29.4 g	
						22.1 g	
						96.5 g	
28	火	コーンピラフ フレンチサラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 炒め油 オリーブ油 油 米粉 三温糖 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 パセリ キャベツ 赤ピーマン きゅうり にんにく にんじん トマト ジュース りんご	695 kcal	2.8 g
						27.9 g	
						22.1 g	
						105.9 g	
29	水	ごはん 肉野菜炒め 野菜の磯和え 豆乳入りみそ汁	牛乳 豚肉 きざみのり 鶏肉 豆乳	米 油 三温糖 ばれいしょでんぶん じゃがいも	キャベツ にんじん 長ねぎ もやし なら たけのこ水煮 しょうが こまつな はくさい しめじ 万能ねぎ	649 kcal	2.7 g
						34.2 g	
						17.4 g	
						93.7 g	
30	木	ごはん かじきの東煮 おかか和え 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 まかじき 粉かつお節 豚肉 木綿豆腐	米 ばれいしょでんぶん 揚げ油 上白糖 油	しょうが はくさい こまつな レモン果汁 長ねぎ にんじん だいこん えのきたけ 万能ねぎ	677 kcal	2.9 g
						31 g	
						19.8 g	
						97.7 g	
31	金	ミルクパン 秋のカレーシチュー コールスローサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 豆乳 たまご	ミルクパン 油 米粉 さつまいも 上白糖 メーブルシロップ	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマトピューレ しめじ キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃペースト	743 kcal	3.3 g
						28.1 g	
						24.4 g	
						110.5 g	
○毎日、牛乳が付きまます。 ○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 ○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。						681 kcal 28.6 g 20.8 g 100.8 g	2.9 g
今月の平均栄養価 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍							