

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

日 曜 日	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	
					主に血や肉になる	主に働く力になる
2 木	ぶわたまご どん にじん 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 ぱれいしょでんぶん ジャがいも	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 31.6 g 21.7 g 100.1 g	2.9 g
3 金	まーごどうふ 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 ぱれいしょでん ぶん こま油 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 にら もやし えのきたけ はくさい こまつな	670 kcal 28.2 g 21.2 g 97.5 g	3.2 g
6 月	ごはん 五目卵焼き かくとう 華風きゅうり 大根べっこう煮 いも 芋の汁	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 28.1 g 25.6 g 91.2 g	3.1 g
7 火	チリピーンズライス かばちゃとさつま芋のサラダ ジュリエンヌスープ 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 24.7 g 18.4 g 117.3 g	2.8 g
8 水	ちゅうかん 中華丼 れんこんのパリパリサラダ ちゅうかん 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 いか むきえび	米油 ごま油 ぱれいしょでん 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 しうもろこし缶詰 チンゲン ゼリー(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	692 kcal 28.7 g 19.1 g 105 g	3.2 g
9 木	ガーリックトースト コールスローサラダ さけ 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 ジャがい も 上白糖	バセリ(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 24 g 31.8 g 84.2 g	2.9 g
10 金	ごはん カレー肉じゃが だいこん わくら 大根の和風サラダ しる みそ汁	牛乳 豚肉 系けずり 油揚げ	米油 つきこんにやく 三温糖 じやがいも 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 24.2 g 16.4 g 112.4 g	2.7 g
14 火	あんかけ焼きそば あんかけ 大根とさつま芋の甘辛和え はるか 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 くずでん粉 揚げ油 さつまいも 水あめ(酵素糖化) 上白糖 こま 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 チンゲンツイ	605 kcal 25.8 g 18.1 g 95.6 g	3.6 g
15 水	ごはん さば ししゃ 野菜のごま酢和え 生揚げのそぼろ煮 きのこ	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 しゅうが 玉葱 しめじ まいた け 長ねぎ	719 kcal 33.8 g 22.7 g 97.4 g	2.7 g
16 木	ごはん すぶた ちゅうかん 餅豚 中華サラダ とうふ 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 揚げ油 ジャがいも ぱれい 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 青ビーマン キャベツ きゅうり もやし チ ンゲンツイ	703 kcal 24.9 g 19.9 g 112.3 g	3.0 g
17 金	ごはん 砧前煮 やさい 野菜のりの酢和え さつま汁 パインゼリー	牛乳 豚肉 きざみのり 豚肉 粉 寒天	米油 板こんにゃく 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 サやいんげ 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 29.6 g 12.3 g 116 g	2.5 g
20 月	スパゲティペストカーレ しら 白いんげん豆のサラダ かいそう やさい 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 りょうもろこし レモン果汁 こまつな オレンジジュース	643 kcal 29 g 17.5 g 92.7 g	2.5 g
21 火	ごはん とり肉の甘みそがらめ ゆかり煮け 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 ぱれいしょでんぶん 揚げ油 上白糖 油 三温糖	たいこりん 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 30.1 g 19.7 g 96.8 g	3.0 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 にら卵スープ	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 ぱれいしょでんぶん 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 どうもろこし きゅうり 玉葱 しめじ にら	683 kcal 31.9 g 23.5 g 90.8 g	2.9 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 ジャがいも 三温糖 炒め油	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん 青ビーマン きゅうり こまつな ひらたねな し柿	690 kcal 23.3 g 21.7 g 108.8 g	3.0 g
24 金	ごはん ぶりのてりや あい えのき和え ジャが芋のきんぴら みそ汁	牛乳 ぶり 豚肉 カットわかめ	米 三温糖 ぱれいしょでんぶん じやがいも 油 つきこんにやく	しょうが はくさい こまつな じやがいも さといも ごぼう に んじん だいこん	693 kcal 31.3 g 21.2 g 95.3 g	3.0 g
27 月	ごはん のり佃煮 わふう 和風おろしハンバーグ あお 青のりボテト 豚汁	牛乳 もみのり 豚肉 絞り豆腐 あおのり	米 三温糖 油 ぱれいしょでん ぶん ジャがいも さといも	玉葱 だいこん にんじん 長ね ぎ	675 kcal 29.4 g 22.1 g 96.5 g	2.9 g
28 火	コーンピラフ フレンチサラダ ポークピーンズ 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 ジャがいも	とうもろこし 玉葱 バセリ キャベツ 赤ビーマン きゅうり にんにく にんじん トマト ジュース りんご	695 kcal 27.9 g 22.1 g 105.9 g	2.8 g
29 水	ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め やさい 野菜の磯和え とうふ 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 ぱれいしょでん ぶん ジャがいも	キャベツ にんじん 長ねぎ もしにら 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 34.2 g 17.4 g 93.7 g	2.7 g
30 木	ごはん かじきの東煮 あずま おかん和え 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 ぱれいしょでんぶん 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 31 g 19.8 g 97.7 g	2.9 g
31 金	ミルクパン あき 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 メープルシロップ	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 ちゃベースト	743 kcal 28.1 g 24.4 g 110.5 g	3.3 g

○毎日、牛乳がつきます。

○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、より安全であり良いものを納入するよう業者にお願いしています。

今月の平均栄養価
(幼×0.4倍、小×3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍)

681 kcal
28.6 g
20.8 g
100.8 g