

# 10月 献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
1 水	和風きのこスパゲッティ トマトときゅうりのサラダ りんご蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり 調製豆乳	スパゲッティ 油 ごま油 砂糖 蒸しパンミックス	にんにく 玉葱 ほうれんそう しめじ エリンギ トマト きゅうり りんご	629kcal 21.7g
2 木	カレーピラフのホワイトソースかけ チキンサラダ	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 調製豆乳 鶏肉ささ身	米油 小麦粉 マーガリン すりごま 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり プロッコリー キャベツ ホールコーン ねぎ 生姜	601kcal 21.3g
3 金	さつま芋ごはん いが蒸し ひじきサラダ お月見ゼリー	○	牛乳 豚挽肉 絞り豆腐 干ひじき ハム アガー	米 さつまいも 黒ごま もち米 でんぶん 砂糖 ごま油 白玉	生姜 ねぎ 干し椎茸 大根 人参 きゅうり ぶどうジュース	654kcal 23.0g
6 月	コロッケカレー グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉	米油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ なす エリンギ キャベツ プロッコリー きゅうり もやし	690kcal 21.4g
7 火	ハムライス タキショーポタージュ つぶつみかんゼリー	○	牛乳 ハム 生クリーム アガー	米 さつまいも 油 バター クルトン 砂糖	玉葱 赤ピーマン グリンピース ホールコーン マッシュルーム パセリ 人参 みかんジュース みかん缶	633kcal 18.7g
8 水	マーぼーなす丼 卵ときのこのスープ 柿	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 生 わかめ 絹ごし豆腐 卵	米油 砂糖 ごま油 でんぶん	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ねぎ なす しめじ 生しいたけ えのき 柿	569kcal 21.5g
9 木	黒砂糖パン マカロニグラタン 大根サラダ ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆 ハム	パン油 マカロニ 小麦粉 バター パ ン粉 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 ホールトマト 大根 きゅうり ホールコーン	629kcal 23.6g
10 金	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米油 ごま油 でんぶん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ピーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 みかん パイン レモン	570kcal 17.8g
14 火	鶏ごぼうごはん いかのかりんと揚げ 具沢山の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豆腐 味 噌	米油 砂糖 米粉 じゃがいも	ごぼう 人参 生姜 干し椎茸 ゆかり 小松菜 大根 しめじ えのき ねぎ	538kcal 24.8g
15 水	スパゲッティミートソース コーンフレークサラダ 菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ 油 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム バジル パセリ キャベツ もやし 水菜 きゅうり みかん	562kcal 24.0g
16 木	親子丼 じゃが芋の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 卵 刻みのり 油揚げ わかめ 味噌	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース ねぎ えのき	591kcal 26.0g
17 金	ごはん 鯖のごまだれ焼き 野菜のおろし和え 田舎汁	○	牛乳 鯖 おかか 味噌	米 砂糖 ごま 里芋	きゅうり 小松菜 もやし 人参 なめこ えのき 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ ほうれんそう	601kcal 30.7g
20 月	(ブックメニュー) シナモントースト うさぎおばあさんのクリームシチュー 和風マセドアンサラダ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳	パン マーガリン グラニュー糖 さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 プロッコリー しめじ きゅうり コーン缶	641kcal 20.0g
21 火	さんまのかばやき丼 豚汁	○	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 味噌	米 でんぶん 油 三温糖 白ごま 里芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	687kcal 26.3g
22 水	塩ラーメン ツナ餃子 海藻サラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ 海藻ミックス	蒸し中華 油 ごま でんぶん 餃子の皮	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ ホールコーン 白菜 ねぎ ニラ きゅうり	610kcal 23.1g
23 木	(沖縄の郷土料理) ししじゅーしい 沖縄もずくスープ 黒糖ちんすこう	○	牛乳 豚肉 刻み昆布 沖縄もずく 豆腐	米油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ラード	人参 こねぎ 白菜 ねぎ	603kcal 16.3g
24 金	鶏ごぼうピラフ ポトフ 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン ひよこまめ	米 マーガリン 油 じゃがいも	ごぼう 人参 玉葱 コーン缶 キャベツ グリンピース かぶ セロリー パセリ みかん	559kcal 21.8g
27 月	ねぎ塩豚丼 白身魚のウースタタン	○	牛乳 豚肉 メルルーサ 豆腐	米 おおむぎ 油 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく 生姜 人参 チンゲン菜	574kcal 27.3g
28 火	中華風炊込ごはん いかしゅうまい チンゲン菜スープ	○	牛乳 豚肉 いか 鶏挽肉 鶏肉 豆腐	米 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 生姜 チンゲンツアイ	546kcal 25.7g
29 水	ソース焼きそば ABCマカロニスープ キャラメルポテト	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	蒸し中華 油 マカロニ さつまいも 砂 糖	人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ	634kcal 19.3g
30 木	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉と里芋の煮物	○	牛乳 わかめ ししゃも 青のり 鶏 肉 生揚げ	米 小麦粉 油 里芋 砂糖	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 いんげん	633kcal 26.2g
31 金	(ハロウィン) セサミトースト かぶの豆乳シチュー パンプキンプリン	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 アガー	パン マーガリン グラニュー糖 すりごま 練りごま 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 かぶ ホールコーン パセリ かぼちゃピューレ	614kcal 20.5g

※仕入れや行事の都合により、変更になることがあります。

※里芋は市内産のものを使用します。