

令和7年10月 献立表

★今月の給食目標★ 落ちていて食事をしよう。



中央区立城東小学校

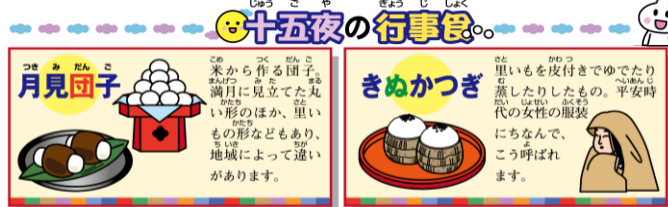
日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2 木	【かみかみメニューの日 「きびなご」】 豚肉のしぐれごはん きびなごの唐揚げ 野菜のごま酢がけ 吉野汁 牛乳	米, さとう, いりごま, どんぶり, 油, さといも, ごま油	豚肉, キビナゴ, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	ごぼう, さやいんげん, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん	587	28.6
3 金	秋野菜のカレーライス キャベツと青菜のサラダ フルーツミックス 牛乳	米, さつまいも, 油, 中ざらめ, 小麦粉, さとう	鶏肉, 牛乳	れんこん, なす, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, しょうが, にんにく, すりおろしりんご缶, キャベツ, こまつな, パイン缶, なつみかん缶, 黄桃缶	650	16.8
6 月	【季節のメニューの日 「十五夜」】 わかめごはん 肉じゃが すまし汁 お月見だんご 牛乳	米, じゃがいも, 油, さとう, 白玉粉, 上新粉, どんぶり	炊き込み用わかめ, 豚肉, 豆腐, かまぼこ, 絹ごし豆腐, 牛乳	たまねぎ, にんじん, つきこんにやく, さやいんげん, こまつな, 冷凍うらごしかぼちゃ	619	23.0
7 火	ウインナー dogs キャベツともやしのサラダ コーンポタージュ りんご 牛乳	コッペパン, バター, 油, さとう, 小麦粉	ウインナー, ベーコン, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 牛乳	キャベツ, もやし, にんじん, クリームコーン缶, たまねぎ, りんご	595	20.8
8 水	ビビンバ風チャーハン たまごとわかめのスープ 大学芋 牛乳	米, ごま油, 油, さとう, いりごま, どんぶり, さつまいも, 中ざらめ	豚ひき肉, 豆腐, カットわかめ, 卵, 牛乳	にんにく, こまつな, もやし, にんじん	683	27.4
9 木	ごはん かつおのごまがらめ コーンと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	米, どんぶり, 油, さとう, いりごま, じゃがいも	かつお, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	しょうが, キャベツ, にんじん, スイートコーン缶, えのきたけ	592	28.1
10 金	【地産地消の日 「東京都産あしたば」】 しょうゆラーメン キャベツの塩だれ あしたばサーターアングダー 牛乳	蒸し中華めん, 油, ごま油, いりごま, 小麦粉, さとう, 黒砂糖	豚肉, カットわかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, はくさい, 長ねぎ, スイートコーン缶, キャベツ, ★あしたば粉	596	22.6
14 火	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん さばのカレー焼き 野菜60gのお浸し みそ汁 牛乳	米, さとう	さば, 豆腐, 牛乳	はくさい, こまつな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	597	24.4
15 水	スパゲティミートソース キャベツのフレンチサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ロングスパゲティ, 油, 中ざらめ, どんぶり, さとう	大豆, 豚ひき肉, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト水煮缶, キャベツ, もやし, ぶどうジュース	601	24.6
16 木	ごはん 骨太ふりかけ 卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	米, いりごま, さとう, 油	ちりめんじゃこ, かつお削り節, あおりのり, ひじき, 豚ひき肉, 卵, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, キャベツ	608	27.6
17 金	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしドレッシングサラダ 白菜スープ 牛乳	米, 油, どんぶり, さとう	豚ひき肉, 豆腐, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, だいこん, はくさい	603	26.3
20 月	【食育の日 日本の郷土料理「岐阜県」】 ごはん 鶏ちゃん 卵スープ 梨 牛乳	米, 油, どんぶり	鶏肉, 豆腐, 卵, 牛乳	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, にら, こまつな, えのきたけ, なし	591	30.7
21 火	中華丼 五目スープ さつまいも蒸しパン 牛乳	米, 油, どんぶり, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, さつまいも	豚肉, いか, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん, チンゲンサイ, 干しいたけ, しょうが, 長ねぎ, こまつな	631	21.8
22 水	ごはん 魚の香味焼き 焼肉サラダ みそ汁 牛乳	米, さとう, ごま油, いりごま, 油, じゃがいも	ほっけ, 豚肉, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	しょうが, 長ねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, えのきたけ	586	28.7
23 木	手作りメロンパン チキンピーンズ わかめとキャベツのサラダ 牛乳	パンズパン, プレミックス粉, バター, さとう, グラニュー糖, じゃがいも, 油	調理用牛乳, 鶏肉, 大豆, カットわかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, トマト水煮缶, キャベツ, スイートコーン缶	669	25.8
24 金	ジャージャー麺 スパイシーポテト 中華スープ 牛乳	蒸し中華めん, 油, さとう, どんぶり, ごま油, じゃがいも	豚ひき肉, 大豆, 鶏肉, 豆腐, カットわかめ, 牛乳	にんにく, しょうが, たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, はくさい, えのきたけ	592	31.0
27 月	ごはん さばのみぞれ煮 野菜のごまだれ いもっこ汁 牛乳	米, どんぶり, 油, さとう, いりごま, さといも	さば, 牛乳	しょうが, だいこん, こまつな, もやし, にんじん, にんじん, ごぼう, 糸こんにやく, 長ねぎ	676	23.8
28 火	親子丼 キャベツと油揚げの和風サラダ すまし汁 柿 牛乳	米, 油, さとう, どんぶり, いりごま	鶏肉, 卵, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, つきこんにやく, キャベツ, しょうが, えのきたけ, 長ねぎ, だいこん, かき	605	24.8
29 水	ツナトースト 白菜と肉団子のスープ キャベツサラダ りんご 牛乳	食パン, 油, 春雨, どんぶり, ごま油, さとう	まぐろ油漬缶, シュレッドチーズ, 豚ひき肉, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, はくさい, にんじん, だいこん, こまつな, しょうが, キャベツ, りんご	624	29.5
30 木	ごはん 魚のサクサク揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 牛乳	米, どんぶり, 油, さとう, いりごま, パン粉, じゃがいも	シルバー, カットわかめ, 牛乳	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	585	24.8
31 金	【ハロウィン献立】 ナポリタン 野菜チップス パンプキンプリン 牛乳	ロングスパゲティ, 油, 中ざらめ, さつまいも, さとう	ウインナー, 卵, 調理用牛乳, 生クリーム, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム水煮, ビーマン, トマト水煮缶, かぼちゃ, れんこん, ごぼう, 冷凍うらごしかぼちゃ	585	21.4

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)											
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミン			
	※1 (kcal)	(%)	(%)	※2 (g)	※2 (mg)	(mg)	(mg)	A	B1	B2	C
10月分平均	613	16.5	29.3	2.1	326	2.3	87	251	0.34	0.53	28
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25

平均栄養価は、※1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 ※2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。