



令和7年度 10月献立予定表

港区立御成門学園
御成門小学校
校長 岡部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)		エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	1人1日 たんぱく質
	主食	おかず・デザート						
2 木	ごはん	鶏肉のねぎソース 白菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 みかん		鶏肉、油揚げ、みそ 豆腐、わかめ	精白米、米油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく 小松菜、人参、白菜、みかん	酒、醤油、酢、だし削り節	598 kcal 25.2 g
3 金	ちらしずし	ちらしきまぼこのすまし汁 御成門ゼリー		ちらしきまぼこ、のり 鶏肉、寒天	精白米、三温糖、米油 こんにゃく、里芋、上白糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん サヤエンドウ、ごぼう、だけのこ、大根 さやいんげん、小松菜、長ねぎ パイン缶、黄桃缶、りんご缶、巨峰	酒、だし昆布、酢、だし削り節 みりん、醤油、白ワイン	598 kcal 19.0 g
6 月	ごはん	サケの塩焼き モヤシの磯和え 豆腐と椎茸のすまし汁 お月見だんご		さけ、のり、豆腐、きな粉	精白米、白玉粉、上白糖 グラニュー糖	小松菜、人参、もやし、しいたけ	塩、醤油、だし昆布、だし削り節	623 kcal 29.6 g
7 火	スタミナ丼	ポテトの和風サラダ 梨		豚肉	精白米、米油、上白糖、でん粉 じゃが芋、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、だけのこ、 ピーマン、人参、きゅうり、梨	酒、醤油、塩、こしょう オイスターソース、酢	631 kcal 23.7 g
8 水	チーズドッグ	米粉ニョッキトマト煮 ビーンズサラダ		チーズ、豆腐、ベーコン、大豆	無塩パン、米粉 オリーブ油、米油	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく トマト缶、トマトジュース キャベツ、きゅうり	塩、鶏がら、トマトケチャップ 中濃ソース、赤ワイン こしょう、ペイリーフ バジル、酢、ガーリックパウダー	599 kcal 24.3 g
9 木	ごはん	ヨーロッパいわしの南蛮漬 白菜のゴマ酢和え けんちん汁		ヨーロッパいわし、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖 白ごま、米油、ごま油、里芋	しょうが、長ねぎ、小松菜、人参 白菜、ごぼう、大根	醤油、酒、酢、一味唐辛子、塩 だし昆布、だし削り節	628 kcal 24.5 g
10 金	ごはん	豚肉の生姜炒め キャベツのおひたし 大根とわかめのみそ汁		豚肉、みそ、わかめ	精白米、米油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、小松菜、人参 キャベツ、大根、長ねぎ	醤油、酒、オイスターソース だし削り節	577 kcal 25.7 g
14 火	ゆかりごはん	切り干し大根入り卵焼き 白菜のおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁		鶏肉、鶏卵、油揚げ みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖、じゃが芋	長ねぎ、切り干し大根、小松菜 人参、白菜	ゆかり粉、酒、塩、醤油、だし削り節	621 kcal 25.8 g
15 水	カレーライス	カブサラダ みかん		豚肉	精白米、米油、じゃが芋、米粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ 人参、キャベツ、かぶ、きゅうり、みかん	赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩 ペイリーフ、トマトケチャップ ウスターソース、酢、こしょう	670 kcal 20.6 g
16 木	ごはん	サンマの塩焼き 小松菜のおかか和え きのこ汁		さんま、削り節	精白米、米油、里芋 こんにゃく、でん粉	小松菜、白菜、もやし、人参、大根 しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	塩、醤油、だし昆布、だし削り節	554 kcal 22.1 g
17 金	ナシゴレン	ブロッコリーとキャベツのサラダ ポテトのトマトスープ		豚肉、えび、ベーコン	精白米、米油、じゃが芋	にんにく、しょうが、赤ピーマン ホールコーン、パセリ、レモン 人参、ブロッコリー、キャベツ 玉ねぎ、トマト缶	酒、鷹の爪、塩、こしょう トムヤムバースト、ナンプラー 酢、鶏がら、ペイリーフ、バジル	570 kcal 21.6 g
20 月	三色丼	キャベツの和風サラダ 吉野汁		鶏卵、鶏肉、豆腐	精白米、米油、三温糖、ごま油 白ごま、里芋、でん粉	しょうが、小松菜、人参、キャベツ きゅうり、大根、長ねぎ	塩、酢、酒、醤油、こしょう だし昆布、だし削り節	641 kcal 26.1 g
21 火	ごはん	サバのケチャップソース 春雨の中華サラダ 豆腐とわかめのスープ		さば、豆腐、わかめ	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖 緑豆春雨、米油、ごま油	しょうが、人参、キャベツ きゅうり、だけのこ、長ねぎ	醤油、酒、トマトケチャップ 中濃ソース、酢、塩、ラー油 鶏がら、こしょう	601 kcal 25.0 g
22 水	シナモントースト	ひよこ豆のシチュー キャベツとコーンのサラダ		鶏肉、ベーコン ひよこ豆	食パン、マーガリン グラニュー糖、米油 じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、しょうが、キャベツ パセリ、きゅうり、ホールコーン	シナモン、白ワイン、鶏がら 塩、こしょう、ペイリーフ、酢	630 kcal 25.2 g
23 木	きのこごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのおひたし じゃがいもと小松菜のみそ汁		油揚げ、鶏肉、みそ	精白米、米油、三温糖 でん粉、じゃが芋	しいたけ、しめじ、えのき、まいだけ しょうが、小松菜、人参、キャベツ	酒、塩、醤油、だし昆布 みりん、だし削り節	603 kcal 26.2 g
24 金	ごはん	鶏肉の江戸甘みそ焼き モヤシの辛子和え 豆腐と小松菜のすまし汁		鶏肉、江戸甘みそ、みそ、豆腐	精白米、三温糖、鰯	小松菜、人参、もやし	醤油、みりん、からし(粉) だし昆布、だし削り節、塩	580 kcal 27.0 g
27 月	胚芽パン	ボークビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ リンゴ		豚肉、ベーコン、大豆、チーズ	胚芽パン、米油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが パセリ、ブロッコリー、キャベツ ホールコーン、りんご	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう ペイリーフ、トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース、酢	593 kcal 27.6 g
28 火	栗ごはん	鶏むね肉のケチャマヨ焼 白菜の辛子和え 大根と小松菜のみそ汁 米粉豆乳ヨーグルト		鶏肉、チーズ、油揚げ、みそ 豆乳ヨーグルト 豆乳クリーム	精白米、もち米、栗 ベジタブルマヨネーズ 米粉パン粉、オリーブ油 上白糖、米粉	しめじ、さやいんげん、小松菜 人参、白菜、大根、長ねぎ レモン果汁、みかん	酒、塩、トマトケチャップ だし昆布、だし削り節 みりん、醤油、パセリ、からし(粉)	646 kcal 28.8 g
29 水	キムチチャーハン	キャベツと鶏肉のカリカリサラダ ワンタンスープ アップルゼリー		豚肉、油揚げ、豚肉、寒天	精白米、ごま油、米油 ワンタン皮、上白糖	玉ねぎ、にんにく、キムチ、長ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり しょうが、白菜、もやし、小松菜 りんごジュース、パイン缶	酒、醤油、塩、酢、ラー油 鶏がら、こしょう、	620 kcal 21.9 g
30 木	ごはん	サケの紅葉焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		サケ、豆腐、わかめ	精白米、ベジタブルマヨネーズ 三温糖、ごま油、白ごま	人参、切り干し大根、きゅうり もやし、長ねぎ、柿	酒、塩、こしょう、醤油、酢 一味唐辛子、だし昆布 だし削り節	583 kcal 26.2 g
31 金	ハロウィン 和風スパゲッティ	キャベツサラダ パンキンケーキ		鶏肉、いか、のり、鶏卵	米油、でん粉、オリーブ油 スパゲティ、バター 三温糖、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 しめじ、長ねぎ、キャベツ きゅうり、かぼちゃ	酒、塩、こしょう、醤油 一味唐辛子、酢 ベーキングパウダー	677 kcal 25.2 g

今月の給食目標「食器具をていねいに使おう」