



令和7年度

10月こんだてひょう



墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネ ルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
1	水	かやく ごはん		にくじゃが みそ汁	599	24.6	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ とうふ みそ わかめ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ
2	木	くりごはん		ししやものにしょうやき くきわかめあえ すましじる	612	25.7	牛乳 ししやも 鶏肉 油揚げ くきわかめ	くり ごま こめ もち米 油	まいたけ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな
3	金	スパゲティー ビーンズ ソース		アップルドレッシングサラダ フルーツゼリー	649	23.8	牛乳 豚肉 粉チーズ 大豆 粉寒天	スパゲティー 小麦粉 油 砂糖 バター バター	パイン缶 みかん缶 もも缶 セロリ たまねぎ にんじん ピーマン
6	月	きのこの かきたま うどん		つきみだんご りんご	592	23.7	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ きなこ	うどん でんぷん 白玉粉 砂糖	たまねぎ にんじん えのき しめじ しいたけ 小松菜 かぼちゃ りんご
7	火	コッパン		魚のタンドリー風 海藻サラダ ひよこ豆のトマトシチュー	565	28.7	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 粉チーズ もろかざめ ヨーグルト	バター 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも パン	たまねぎ もやし きゅうり にんじん ホールトマト
8	水	ガーリック トースト		かぼちゃのシチュー ぶどう	612	21.6	牛乳 ベーコン クリームコーン 鶏肉	パン バター 小麦粉 油 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ ぶどう
9	木	きなこ アーモンド サンド		いかいり和風サラダ キャベツスープ りんご	565	23.0	牛乳 いか 豚肉 きなこ バター	パン アーモンド はちみつ 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな りんご
10	金	ごはん		いりどり こづゆ かんきつい	573	19.6	牛乳 鶏肉 とうふ	油 こんにゃく じゃがいも さといも	にんじん ごぼう たけのこ だいこん きくらげ かんきつ類
13	月	スポーツの日							
14	火	みそ ラーメン		小松菜ケーキ ミックスフルーツ	671	25.2	牛乳 豚肉 卵 みそ	中華麺 小麦粉 バター 油	パイン缶 もも缶 みかん缶 たまねぎ ホールコーン もやし
15	水	ビスキュイ トースト		ボークビーンズ かりかりサラダ	670	25.6	牛乳 卵 豚肉 大豆	パン バター アーモンド 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖 油 じゃがいも	レモン汁 セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ
16	木	さつまいも ごはん		いかのみそやき 豚汁 キャベツとえのきのおひたし	558	26.3	牛乳 いか 豚肉 みそ とうふ	ごま もち米 さつまいも 砂糖 でんぷん じゃがいも	えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
17	金	五穀わかめ ごはん		魚のてりやき からしあえ みそしる	659	32.5	牛乳 わかめ さば みそ とうふ	ごま 米 きび むぎ 砂糖 でんぷん じゃがいも あわ	キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ
20	月	くろざとう パン		シーフードオムレツ ビーンズサラダ ポトフ	564	29.4	牛乳 えび いか 卵 ひよこ豆 金時豆 ベーコン 豚肉	パン ごま 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
21	火	ひじきごはん		大根と里芋の煮物 すましじる	602	24.0	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ とうふ わかめ	米 砂糖 こんにゃく さといも	にんじん だいこん 干しいたけ たまねぎ こまつな
22	水	スパゲティー カレーミート ソース		小魚入りサラダ 卵スープ	637	31.5	牛乳 豚肉 小女子 大豆 卵	スパゲティー 小麦粉 油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン
23	木	ごはん		ししやもの南蛮漬け キャベツとえのきのおひたし けの汁	562	20.9	牛乳 ししやも 油揚げ 凍り豆腐 いんげんまめ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく 油	ねぎ えのき キャベツ にんじん ごぼう だいこん
24	金	魚のチリ ソース バーガー		豆乳ドレッシングサラダ 五目スープ	558	29.3	牛乳 メルルーサ 豆乳 鶏肉 とうふ	パン 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たけのこ 干しいたけ
27	月	振替休業							
28	火	麦入り ごはん		魚の田楽みそ 系こんにゃくのあえもの きのこ豆腐のすましじる	569	27.0	牛乳 メルルーサ 豆乳 鶏肉 みそ とうふ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり 干しいたけ しめじ
29	水	きんぴら バーガー		トックスープ アップルゼリー	559	21.4	牛乳 ピザチーズ 卵 トック わかめ 鶏肉 粉寒天	パン 油 砂糖 ごま 粉ゼラチン トック	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな りんごジュース
30	木	カレー うどん		さつまいものごまきなこ りんご	600	20.6	牛乳 豚肉 きなこ	うどん ごま さつまいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ りんご
31	金	じゃこめし		韓国風にくじゃが みそしる	627	24.6	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ みそ とうふ	ごま 米 油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん ねぎ たまねぎ

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：栄養を考えて食べよう。