

2025年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	ひじきと油揚げのごはん	○	ししゃものごま焼き 豚汁	油あげ、ひじき、牛乳、ししゃも、 卵、豚肉、みそ、豆腐	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	米、さとう、でんぶん、ごま、ごま 油、こんにゃく、じゃがいも	653 kcal 27.8 g 2.9 g
2 木	スパゲティ・ビーンズソース	○	れんこんチップスサラダ くだもの(りんご)	豚ひき肉、ひよこ豆、粉チーズ、 牛乳、ちりめんじゃこ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にん じん、ホールトマト、ピーマン、 れんこん、キャベツ、小松菜、り んご	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、 バター、ごま、ごま油	643 kcal 26.8 g 2.8 g
3 金	ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き からしあえ けんちん汁	牛乳、鮭、粉チーズ、豆腐	玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、に んじん、もやし、小松菜、ごぼう、 大根、ねぎ	米、油、マヨネーズ、さとう、ごま 油、こんにゃく、じゃがいも	647 kcal 27.6 g 2.6 g
6 月	きつねうどん	○	おひたし みたらし団子  十五夜	とり肉、油あげ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ね ぎ、小松菜、キャベツ、もやし	冷凍うどん、さとう、白玉粉、で んぶん	574 kcal 22.7 g 2.5 g
7 火	ねぎ塩豚丼	○	ちんげん菜としめじのスープ くだもの(みかん)	豚肉、牛乳、ベーコン、とり肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、葉ねぎ、レモ ン、にんじん、しめじ、チンゲン サイ、みかん	米、油、くす粉、ごま油	565 kcal 21.9 g 2.2 g
8 水	ハヤシライス	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの(ぶどう) 2つの味くらべ	豚肉、牛乳	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり、ぶど う	米、油、バター、小麦粉、さとう、 じゃがいも、はちみつ	675 kcal 18.9 g 2.1 g
9 木	手作りジャムサンド  ブルーベリー	○	ボークビーンズ コーンサラダ	牛乳、豚肉、大豆	ブルーベリー、レモン、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、ホール コーン	コッペパン、さとう、油、じゃが いも、バター、小麦粉	571 kcal 23.1 g 2.3 g
10 金	ごはん 	○	大豆の甘みそあえ 肉じゃが ヘルシーあえ	牛乳、大豆、みそ、豚肉、わかめ	玉ねぎ、にんじん、干しいた け、さやいんげん、しめじ、えの きたけ、キャベツ、小松菜	米、油、でんぶん、さとう、こんに ゃく、じゃがいも	571 kcal 22.0 g 2.3 g
14 火	高野豆腐の卵とし丼	○	みそ汁 キャロットゼリー 	とり肉、高野豆腐、卵、牛乳、油あ げ、みそ、かんてん	玉ねぎ、小松菜、にんじん、大根、 ねぎ、オレンジジュース、レモ ン	米、さつまいも、さとう	641 kcal 26.8 g 2.6 g
15 水	ごはん	○	さばのみそ煮 えのき入りおひたし のっぺい汁	牛乳、さば、みそ、豚肉、豆腐	しょうが、ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、にんじん、大根、しょ うが、小松菜	米、さとう、こんにゃく、じゃが いも、でんぶん	611 kcal 27.2 g 2.6 g
16 木	鶏南蛮うどん	○	ごまあえ スイートポテト	とり肉、油あげ、牛乳、生クリー ム	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし	でんぶん、冷凍うどん、ごま、さ とう、さつまいも、バター	576 kcal 20.9 g 2.1 g
17 金	わかめごはん	○	いかの豆板醤焼き 切り干大根の炒め煮 かきたま汁	わかめ、牛乳、いか、とり肉、油あ げ、豆腐、卵	にんにく、ねぎ、切干しだいこ ん、にんじん、玉ねぎ、小松菜	米、ごま、さとう、ごま油、糸こ んにゃく、でんぶん	570 kcal 28.9 g 3.0 g
20 月	栗入りまいたけごはん 旬の食材	○	糸こんにゃくのあえもの ひつつみ汁	とり肉、油あげ、牛乳、さつま揚 げ、みそ	まいたけ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、大根、干しいたけ、 小松菜	米、むきぐり、ごま油、糸こんに ゃく、さとう、白玉粉、小麦粉	570 kcal 20.0 g 2.9 g
21 火	ガーリックトースト	○	秋のシチュー チロル風サラダ	牛乳、とり肉、豆腐、いんげん豆、 生クリーム、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、し めじ、クリームコーン、キャベ ツ	食パン、マーガリン、油、さつま いも、米粉、バター、さとう	573 kcal 21.1 g 2.6 g
22 水	鮭チャーハン	○	じゃがみそサラダ ワンタンと豆腐のスープ	鮭、牛乳、みそ、とりひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ね ぎ、にんじん、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、しょうが	米、ごま油、ごま油、じゃがいも、 さとう、ワンタンの皮	581 kcal 21.0 g 2.5 g
23 木	ごはん	○	魚の照焼き キャベツのおかかあえ 田舎汁	牛乳、めかじき、粉かつお、油あ げ、みそ、豆腐、わかめ	しょうが、キャベツ、もやし、小 松菜、にんじん、大根、ねぎ	米、さとう、でんぶん、ごま、じゃ がいも	559 kcal 27.3 g 2.4 g
24 金	チキンライス	○	ビーンズチャウダー じゃこサラダ	とり肉、牛乳、ベーコン、豚肉、レ ンス豆、生クリーム、ちりめん じゃこ	トマトジュース、にんにく、玉 ねぎ、にんじん、エリンギ、ピー マン、セロリ、キャベツ、きゅう り	米、油、小麦粉、じゃがいも、ごま 油	586 kcal 25.1 g 2.5 g
27 月	ごはん	○	和風厚焼き卵 きんぴらごぼう すまし汁	牛乳、とりひき肉、卵、豆腐	玉ねぎ、にんじん、干しいた け、さやいんげん、ごぼう、小松 菜	米、油、さとう、糸こんにゃく、ご ま	559 kcal 23.9 g 2.3 g
28 火	黒さとうパン	○	魚のハーブパン粉焼き スパゲティソース 野菜スープ	牛乳、メルルーサ、粉チーズ、豚 肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、キャベツ、小松菜	黒さとうパン、パン粉、オリ ーブ油、スパゲティ、油、じゃがい も	565 kcal 27.0 g 2.8 g
29 水	カレーライス	○	海そうサラダ くだもの(柿) 外国でも名前は「カキ」	豚肉、牛乳、海そうミックス	にんにく、しょうが、セロリ、玉 ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅ うり、柿	米、油、バター、小麦粉、じゃがい も、さとう、ごま油	645 kcal 19.1 g 2.3 g
30 木	ふわふわ丼	○	キャベツのごま酢あえ みそ汁	とりひき肉、豆腐、卵、牛乳、油あ げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、も やし、ねぎ	米、油、豆ふ、ごま、さとう、じゃ がいも	586 kcal 23.1 g 2.4 g
31 金	五目焼きそば 	○	かぼちゃむしパン くだもの(みかん)	豚肉、えび、牛乳、卵、小豆	玉ねぎ、しょうが、にんじん、干 しいたけ、たけのこ、キャベ ツ、もやし、にら、かぼちゃ、み かん	油、むし中華めん、さとう、でん ぶん、くす粉、小麦粉、バター	681 kcal 26.7 g 2.8 g

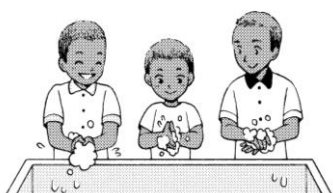
※都合により献立内容が変更になる場合があります。



10月10日は

「目の愛護デー」  

10月15日は
世界手洗いの日



世界では、年間520万人もの子どもたちが、
5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、
石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命
が救えるといわれています。石けんを使った手
洗いは、自分の体を病気から守るためにできる
簡単な方法です。手洗いについて改めて見直し
ましょう。

10月16日は世界食料デー

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、
基本的人権である「すべての人に食料を」
のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極
度の貧困を解決していくことを目的とし、
国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調
べたり、周りの人たちと話し合ってみたり
して、解決に向けて何ができるのかを考え
てみましょう。

