

令和7年10月 (2025年10月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 21回

☆お知らせ☆
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。
各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。

【給食目標】
バランスのよい食事について考えよう
【今月のねらい】
栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる

※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

10月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○牛乳



※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

学校給食費の口座振替日(納期限)

・第5期 令和7年10月31日(金) (10月分)

・第6期 令和7年12月1日(月) (11月分)

*前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

1 (水) ロールパン さつまいものグラタン ポイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	2 (木) ごはん さばのカレーあげ みそしる ぎゅうにゅう	3 (金) むぎごはん きのこのストロガノフ はくさいとじゃこのために ぎゅうにゅう
【献立のねらい】季節の食品のさつまいもについて知る	季節の食品のさばについて知る	きのこについて知る
●ロールパン(減塩) 40 ●さつまいものグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.4 こしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 46.4 粗塩 0.1 マカロニ 7 ゆで塩 7 さつまいも 40 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7	●ポイル野菜 (にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩) ●和風ドレッシング(袋) 8.8	●ごはん 精白米 80 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 10 さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 水 6.3 酒 1.4 みりん 0.9 砂糖 1.2 しょうゆ 2.7 カレー粉 0.27 片栗粉 0.18 ●煮びたし 水 10 砂糖 0.9 しょうゆ 2.5 みりん 0.9
エネルギー 632kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 752kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 674kcal たんぱく質 25.0g

6 (月) ツナそぼろごはん(ごはん) いもにじる* つきみだんご きなこ ぎゅうにゅう	7 (火) しろパン ももジャム ミートポテトのチーズ焼き* キャベツのソテー ぎゅうにゅう	8 (水) ごはん ごましお ぶたにくとなまあげののために みそしる ぎゅうにゅう	9 (木) むぎごはん ポークカレー ビクルス ぎゅうにゅう	10 (金) はいがロールパン とりにくのからあげ ワンタンスープ りんご ぎゅうにゅう
「お月見」の行事食	◎成長期に大切な栄養素について知る	ごまについて知る	豚肉について知る	季節の食品のりんごについて知る
●ごはん 精白米 75 ●ツナそぼろ 水 5 にんじん 10 まぐろ(缶) 40 酒 1.6 砂糖 1.6 しょうゆ 1.5 白いりごま 0.8 ●芋煮汁 (水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮つき) 10 とり肉(皮なし) 10 ごぼう 5 にんじん 10 大根 25 里芋 20)	●白パン(減塩) 40 ●ももジャム 15 ●ミートポテトのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 15 にんじん 15 粗塩 0.3 こしょう 0.01 ●きな粉(袋) 5	●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じゃが芋 24 水 24 生揚げ(冷) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 水	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 豚肉(角) 50 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 1.1 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5	●胚芽ロールパン(減塩) 40 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.3 こしょう 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5 ●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 こしょう 0.03
エネルギー 731kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 612kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 687kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 32.1g

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
さつまいものグラタン	マカロニ パン粉			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ほうとう	ほうとう			○
各種パン				○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

15 (水) ごはん くきわかめのつくだに にくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	16 (木) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) もやしのカレーいため* ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	17 (金) マーボーどん(ごはん) はるさめのちゅうかスープ みかん ぎゅうにゅう
茎わかめについて知る	もやしについて知る	季節の食品のみかんについて知る
●ごはん 精白米 80 ●茎わかめのつくだ煮 水 10 茎わかめ(冷) 10 砂糖 1.3 しょうゆ 2 酒 1 けずり節(かつお) 1 白いりごま 1 ●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 14 豚肉(肩) 14 つきこんやく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 水 適量 じゃが芋 48	●サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 5 ●もやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 45 もやし 0.2 カレー粉 0.3 粗塩 0.3 スープの素 0.3 カレー粉 0.1	●ごはん 精白米 80 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんにく 10 しょうが 0.2 粗塩 0.7 豚ひき肉(もも) 30 こしょう 0.02 しょうゆ 1 しょうゆ 3.8 トマトケチャップ 5.3 水 15 片栗粉 0.5 赤みそ 4.7 豆腐(冷) 7.2 長ねぎ 15 片栗粉 1.1 水 1 ラー油 0.1
エネルギー 586kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 677kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 646kcal たんぱく質 27.3g

20 (月) ごはん ちくわのかばやき しおだれキャベツ* ぶたじる ぎゅうにゅう	21 (火) チキンクリームライス(ターメリックライス) やさいソテー ぎゅうにゅう	22 (水) てり焼きハンバーグ(サンドパン・てり焼きハンバーグ) こぶきいも コンソメスープ ぎゅうにゅう	23 (木) ごはん タツカルビ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	24 (金) ミニロールパン ほうとう ごもくまめ みかん ぎゅうにゅう
◎主食・主菜・副菜について知る	チキンクリームライスについて知る	うずら卵について知る	新献立のタツカルビについて知る	ほうとうについて知る
●ごはん 精白米 80 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 焼きたちくわ(減塩) 33.3 片栗粉 5 水 3 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 みりん 0.14 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 粗塩 0.25 白いりごま 1	●ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05 ●チキンクリームライス 油 0.6 ベーコン 25 とり肉(皮つき) 40 たまねぎ 50 にんじん 20 粗塩 0.1 こしょう 0.05 スープの素 0.3 水 22 えのきたけ 5 チーズ 5 油 5.4 小麦粉 5.4 牛乳 55.7	●サンドパン(減塩) 40 ●てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 水 5 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.3 水 0.3 ●粉ふき芋 (水(ゆで用) 70 じゃが芋 粗塩(ゆで塩) 0.7	●ごはん 精白米 80 ●タツカルビ 油 0.4 とり肉(皮つき) 22.5 とり肉(皮なし) 22.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 長ねぎ 2 酒 0.8 砂糖 1 しょうゆ 1.4 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 20 ゆで塩 20 さつまいも 2.5 コチジャン 1.4 しょうゆ 0.4 ごま油 0.4	●ミニロールパン(減塩) 25 ●ほうとう 水 150 厚けずり節(かつお) 3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 大根 10 油揚げ(冷) 6 しょうゆ 6 赤みそ 6 白みそ 4 ほうとう(無塩・冷) 60 長ねぎ 15 かばちゃ 20 ●五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10
エネルギー 642kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 712kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 614kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.0g

27 (月) ごはん やきのり とりにくのおろしソース やさいスープ ぎゅうにゅう	28 (火) ぶどうパン ボルシチ* ポイルやさい ごまドレッシング ぎゅうにゅう	29 (水) やさしいりスタミナどん(むぎごはん)* あおなときのこのスープ ぎゅうにゅう	30 (木) まっちゃんなごパン(はいがコッペン) クリームシチュー* キャベツのスープに* ぎゅうにゅう	31 (金) ごはん さけのしおやき もやしいため けんちんじる* ぎゅうにゅう
大根について知る	ボルシチについて知る	スタミナがつく食品について知る	抹茶について知る	◎バランスのよい食事について知る
●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●とり肉のおろしソース 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 酒 1.5 粗塩 0.1 片栗粉 10.5 水 2 砂糖 4 しょうゆ 4 みりん 2 大根おろし(冷) 10 片栗粉 0.3 水	●ぶどうパン 40 ●ボルシチ 油 0.5 ベーコン 10 豚肉(もも) 17.5 豚肉(肩) 17.5 赤ワイン 1.5 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.8 こしょう 0.06 じゃが芋 55 水 80 キャベツ 35 トマトケチャップ 8 トマトピューレ 5 砂糖 0.5 油 2 小麦粉 2 生クリーム 6	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●野菜入りスタミナ丼 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.2 豚肉(もも) 28 豚肉(肩) 28 酒 0.8 たまねぎ 32 砂糖 1.3 しょうゆ 4 粗塩 0.07 オイスターソース 1.3 もやし 16 にら 6.4 片栗粉 1.5 水 2 ごま油 0.3	●青菜ときのこのスープ 水 120 とり肉(皮なし) 15 しめじ 10 粗塩 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 20 卵 20 チンゲン菜 10 ●抹茶きなごパン 揚げ油 適量 胚芽コッペン 50 抹茶 0.4 きなご 3 砂糖 5 塩 0.03 ●クリームシチュー 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 こしょう 0.05 じゃが芋 55 水 40 チーズ 5 牛乳 41.2 米粉 3	●ごはん 精白米 80 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 15 こんにやく 15 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 たまねぎ 10 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 豆腐 20 しょうゆ 2.5 ゆで塩 0.2 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5
エネルギー 681kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 625kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 633kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 30.0g