



令和 7年 10月 献立表



中央区立常盤小学校

日	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	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 和風サラダ みそ汁 牛乳	米, さとう, ごま油, なたね油, じゃがいも	豚こま肉, 油揚げ, わかめ, 牛乳	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	605	24.8
3 金	3年1組 リクエスト給食 あんかけ焼きそば 青のりビーンズポテト サイダーポーチ 牛乳	なたね油, 煮し中華めん, ごま油, でんぶん, じゃがいも, サイダー	豚こま肉, 大豆, あおのり, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, もやし, チンゲン菜, りんご缶, 黄桃缶, バイン缶	622	22.8
6 月	【季節のメニューの日「十五夜」】 栗おこわ わかさぎのから揚げ 野菜のお浸し 豚汁 牛乳	米, もち米, くり, でんぶん, さとう, なたね油, じゃがいも	わかさぎ, 豚こま肉, 豆腐, 牛乳	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	590	22.6
7 火	ハムチーズトースト 具だくさんスープ キャロットサラダ りんごゼリー 牛乳	食パン, マカロニ, なたね油, じゃがいも, さとう	ハム, チーズ, 豚こま肉, ベーコン, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト缶, さやいんげん, もやし, キャベツ, きゅうり, りんごジュース	589	26.3
8 水	4年1組 リクエスト給食 カレーライス フレンチサラダ 梨 牛乳	米, なたね油, じゃがいも, さとう	豚こま肉, 牛乳	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, なし	649	20.6
9 木	ごはん 魚のみそ煮 野菜のしょうがじょうゆかけ みずくと野菜のほかほか汁 牛乳	米, さとう, なたね油	さば, もずく, 卵, 牛乳	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, きゅうり, はくさい, えのきたけ	625	24.8
10 金	【目の愛護デー「ブルーベリー」】 中華丼 わかめと野菜のサラダ ブルーベリーマフィン 牛乳	米, なたね油, でんぶん, ごま油, さとう, 小麦粉, バター, 粉糖	豚こま肉, いか, わかめ, 卵, 生クリーム, 牛乳	しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, ブルーベリー	677	21.8
14 火	【食べよう野菜350メニューの日】 【地産地消の日「かぶ」】 秋の香りごはん 魚の塩こうじ焼き 野菜60gのサラダ 都産かぶのみそ汁 牛乳	米, さつまいも, さとう, 塩こうじ, ごま油	さわか, 油揚げ, 牛乳	にんじん, ぶなしめじ, もやし, えだまめ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, かぶ, ごぼう, えのきたけ	617	27.3
15 水	6年1組 リクエスト給食 きなこ揚げパン ポトフ ツナサラダ 牛乳	ショートニングパン, さとう, オリーブ油, じゃがいも, なたね油	きな粉, 豚こま肉, ウィナー, まぐろ油漬缶, 牛乳	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	596	23.4
16 木	メキシカンピラフ ポテトオムレツ 野菜スープ 牛乳	米, オリーブ油, じゃがいも, なたね油	鶏こま肉, 卵, 豆乳, ベーコン, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ	599	25.2
17 金	ごはん じゃこと青のりのふりかけ 中華風肉豆腐 海藻サラダ パインゼリー 牛乳	米, さとう, なたね油, でんぶん, ごま油	ちりめんじゃこ, かつお節, あおのり, 豚こま肉, 豆腐, 海藻ミックス, アガー, 牛乳	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, キャベツ, きゅうり, もやし, パインジュース, バイン缶	612	23.4
20 月	【日本の郷土料理「福岡県」】 ごぼ天かき揚げうどん 和風ごまサラダ みかん 牛乳	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, でんぶん, ねりごま	鶏こま肉, かまぼこ, 牛乳	だいこん, たまねぎ, こまつな, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, スイートコーン, みかん	585	22.3
21 火	鮭チャーハン 手作りしゅうまい 五目スープ 牛乳	米, ごま油, 白ごま, さとう, でんぶん, しゅうまいの皮, 春雨	鮭, 卵, 豚ひき肉, 鶏こま肉, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, 干しいたけ, にんじん, こまつな	607	27.0
22 水	わかめごはん 魚の西京焼き オニオンドレサラダ 鶏団子汁 牛乳	米, さとう, なたね油, ごま油, でんぶん	わかめ, シルバー, 鶏ひき肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, こまつな, たまねぎ, 長ねぎ, はくさい	590	29.0
23 木	ごはん 豆腐ボールの甘酢あん 野菜の煮びたし みそ汁 りんご 牛乳	米, ごま油, でんぶん, さとう, じゃがいも	豆腐, すけとうだら, わかめ, 牛乳	たまねぎ, 万能ねぎ, はくさい, 干しいたけ, こまつな, にんじん, もやし, 長ねぎ, だいこん, りんご	621	21.9
24 金	5年2組 リクエスト給食 ショートニングパン クリスピーフィッシュ ポテトのフレンチサラダ イタリアンスープ 牛乳	ショートニングパン, 小麦粉, コーンフレーク, じゃがいも, なたね油, さとう, パン粉	ホキ, 鶏こま肉, 粉チーズ, 卵, 牛乳	にんにく, にんじん, きゅうり, たまねぎ, こまつな	590	28.3
27 月	ごはん 魚の南蛮ソースがけ 青菜ともやしのサラダ さつま汁 牛乳	米, でんぶん, さとう, ごま油, なたね油, さつまいも	ホキ, 鶏こま肉, 牛乳	長ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, こまつな, きゅうり, にんじん, だいこん, えのきたけ	589	24.0
28 火	はちみつレモントースト 秋野菜のシチュー 大豆とじゃこのサラダ 牛乳	食パン, はちみつ, バター, なたね油, さつまいも, さとう, 小麦粉, でんぶん	鶏こま肉, 生クリーム, 大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳	レモン汁, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, キャベツ, もやし, きゅうり	639	25.3
29 水	【かみかみメニューの日「切り干し大根」】 炒り豆腐丼 切り干し大根サラダ みそ汁 牛乳	米, さとう, なたね油, ごま油, じゃがいも	鶏ひき肉, 豆腐, わかめ, 牛乳	しょうが, たまねぎ, にんじん, 切り干しだいこん, もやし, きゅうり, スイートコーン	599	26.4
30 木	さんまのひつまぶし風 野菜のからしあえ みそ汁 柿 牛乳	米, でんぶん, さとう, 白ごま, なたね油	さんま, 卵, のり, 豆腐, 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, こまつな, もやし, にんじん, きゅうり, だいこん, 長ねぎ, えのきたけ, かき	605	22.4
31 金	【ハロウィン「パンプキンプリン」】 ミートソースパゲティ コーンサラダ パンプキンプリン 牛乳	ロングスパゲティ, オリーブ油, なたね油, さとう	豚ひき肉, 粉チーズ, 大豆, 卵, 生クリーム, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトジュース, キャベツ, もやし, きゅうり, かぼちゃ, スイートコーン	668	28.7

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回あたりの平均摂取量

6月に保健給食委員会が行った残さい調べ週間がありました。残さいが全く無かった
3年1組、4年1組、5年2組、6年1組、6年2組のリクエスト給食が決定しました。
※6年2組リクエスト給食「ラーメン」は11月に予定しています。お楽しみに！
郷土料理の日(福岡県)
「ごぼ天かき揚げうどん」
さがきにしたごぼうをかき揚げにしてうどんにのせて食べます。ごぼうには食物
繊維が多く含まれ、健康志向の人々から広まっていったとされています。

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
10月分平均	613	16.1	30	2.1	328	87	2.1	254	0.29	5.6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	4.5

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。

