



令和7年 10月 献立表

マナー目標： 箸と食器を正しく持って食べよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

栄養目標： 主食・主菜・副菜を知ろう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり Kcal	たんぱく質 g
1	水	都民の日							
2	木	ごはん 豆腐ときのこの中華スープ 春巻き 豆モヤシと小松菜のナムル	○	豆腐 豚肉	精白米 サラダ油、春巻きの皮、春雨、でん粉、ごま油 ごま油	しょうが、しめじ、しいたけ、えのき しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら 小松菜、人参、大豆もやし	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油 酒、塩、こしょう、醤油 醤油	595	20.3
3	金	いわしの蒲焼き丼 具だくさん味噌汁 キャベツのゴマ和え オレンジゼリー	○	いわし みそ、豆腐 寒天	精白米、サラダ油、でん粉、三温糖 こんにゃく 三温糖、白ごま 上白糖	しょうが 人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ ほうれん草、キャベツ オレンジジュース、夏みかん缶	酒、醤油、みりん だし削り節 醤油	661	26.1
6	月	吹き寄せごはん 季節のすまし汁 じゃこサラダ アズキ2色白玉団子	○	かまぼこ わかめ、ちりめんじゃこ 小豆	精白米、栗、三温糖 サラダ油、ごま油、白ごま 白玉粉、三温糖	たけのこ、干しいたけ、しめじ、人参 小松菜、長ねぎ キャベツ、きゅうり、大根 かぼちゃ	酒、醤油、だし昆布、塩、だし削り節 だし昆布、だし削り節、醤油 酢、塩、醤油、こしょう、酒 塩	591	18.6
7	火	チキンかつ丼 具だくさん味噌汁 キャベツとキュウリのゆかり漬け フルーツ(みかん)	○	鶏肉、鶏卵 みそ、豆腐	精白米、三温糖、サラダ油、小麦粉(薄力粉)、パン粉 こんにゃく	玉ねぎ、みつば 人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ きゅうり、キャベツ みかん	だし削り節、みりん、塩、醤油、こしょう だし削り節 塩、ゆかり粉	670	30.3
8	水	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆							
		長崎ちゃんぽん 大根とヒジキの和風サラダ フルーツ(柿)	○	豚肉、なると ひじき	ちゃんぽん麺、サラダ油、ごま油、三温糖 三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま	長ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しょうが キャベツ、きゅうり、大根 柿	酒、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がら、ウスターソース 醤油、酢、塩、こしょう 塩	530	23.9
9	木	麦ごはん 大根と小松菜の味噌汁 サバの葱ソース 野菜のさっぱり和え	○	油揚げ、みそ さば	精白米、米粒麦 サラダ油、三温糖 上白糖	大根、小松菜、長ねぎ しょうが、長ねぎ、にんにく 人参、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	だし削り節 酒、醤油、酢 醤油、酢、だし汁	561	24.0
10	金	グラタンドッグ バブリカサラダ ブルーベリーヨーグルト	○	鶏肉、牛乳、チーズ ヨーグルト	コッパパン、サラダ油、小麦粉(薄力粉) サラダ油 上白糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム 赤パブリカ、黄パブリカ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ ブルーベリージャム、ブルーベリー	塩、こしょう、ペイリーフ 酢、塩、こしょう 赤ワイン	560	24.6
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん けんちん汁 ポテトコロッケ キャベツサラダ	○	豆腐 豚肉	精白米 サラダ油、ごま油、里芋 サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、パン粉 サラダ油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ 玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油 塩、こしょう、中濃ソース 酢、塩、こしょう	655	21.0
15	水	ソース焼きそば じゃこサラダ ドーナツ	○	豚肉 わかめ、ちりめんじゃこ 牛乳	サラダ油、中華種 サラダ油、ごま油、白ごま サラダ油、小麦粉(薄力粉)、上白糖、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし キャベツ、きゅうり、大根	塩、こしょう、酒、ウスターソース、中濃ソース 酢、塩、醤油、こしょう、酒 ベーキングパウダー	652	21.0

忘れずに準備しましょう♪



給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。

給食費について ♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、

欠席期間の連絡および欠食届書の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 Kcal	たんぱく質 g
16	木	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			612	25.0
		さつま汁		豚肉、みそ	サラダ油、さつま芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	だし削り節		
		鶏肉の塩麴焼き		鶏肉			塩麴、酒		
		白菜のお浸し		かつお節		小松菜、人参、白菜	醤油		
17	金	マーボーなす丼	○	豚肉、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	なす、にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、にら	酒、醤油、トウバンジャン	620	22.1
		中華風コーンスープ		鶏肉	でん粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン、パセリ	鶏がら、塩、こしょう、醤油		
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油、ごま油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、ラー油		
20	月	さんまごはん	○	さんま	精白米、サラダ油、でん粉、三温糖、白ごま	しょうが	塩、醤油	615	21.9
		はんぺんのすまし汁		はんぺん		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油		
		キャベツの塩こが和え		塩昆布	白ごま	キャベツ、もやし、人参	醤油		
		フルーツ(みかん)				みかん			
21	火	きのこスパゲッティ	○	ベーコン	サラダ油、でん粉、スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	酒、塩、こしょう、醤油	600	19.7
		コロコロサラダ			じゃが芋、サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
		焼きりんご			上白糖、バター	りんご	シナモン		
22	水	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米、白ごま			603	25.5
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ、みそ		かぶ、小松菜	だし削り節		
		ツナ入り玉子焼き		ツナ、鶏卵	サラダ油、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース	塩、酒、醤油		
		モヤシのお浸し				小松菜、人参、もやし	醤油、だし汁		
23	木	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	食パン、サラダ油	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	塩、こしょう、バジル、オレガノ	590	28.3
		ポトフ		鶏肉	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー	鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ		
		フルーツ(梨)				梨			
24	金	ごはん	○		精白米			513	25.2
		豆腐とナメコの味噌汁		豆腐、みそ		なめこ、小松菜、長ねぎ	だし削り節		
		イカの葱ソース		いか	三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢		
		モヤシの和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、もやし	酢、塩、醤油、こしょう		
25	土	キャロットライスチキンクリーム	○	鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)	人参、パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、しょうが	白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ、鶏がら	640	20.1
		コールスローサラダ			サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード		
		フルーツ(リンゴ2種食べ比べ)				りんご			
27	月	***** 振替休業日 *****							
28	火	スタミナ丼	○	豚肉	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ	酒、醤油、塩、こしょう、オイスターソース	601	25.1
		春雨のピリ辛スープ			春雨、ごま油	しょうが、さくらげ、チンゲンサイ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、トウバンジャン、醤油		
		モヤシの中華風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、もやし	酢、塩、醤油、こしょう		
29	水	世界各国の料理を食べよう ☆ イギリス ☆							
		チーズドッグ	×	チーズ	コッペパン			591	26.2
		ABCスープ		鶏肉	マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ	鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう		
		フィッシュ&チップス		たら、鶏卵	サラダ油、小麦粉(薄力粉)、じゃが芋		塩、こしょう、炭酸水		
		コールスローサラダ			サラダ油、三温糖	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、粒マスタード		
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					
30	木	混ぜ込み稲荷	○	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油	干しいたけ、人参	だし昆布、酒、塩、酢、醤油、みりん	652	20.8
		キャベツの和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	人参、小松菜、キャベツ	酢、塩、醤油、こしょう		
		みたらし団子			白玉粉、上白糖、三温糖、でん粉		醤油、みりん		
31	金	おばけパン👻	○		小麦粉(強力粉)、上白糖、サラダ油、チョコレート		塩、ドライイースト	631	24.1
		鶏肉とカボチャのクリームシチュー		鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、マカロニ	玉ねぎ、人参、しょうが、かぼちゃ、キャベツ、マッシュルーム	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ		
		トマトとコーンのサラダ			サラダ油	トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。