



# 10月予定献立表



令和7年度10月

都立六郷工科・大森グループ

月	火	水	木 2日 大森のみ	金 3日	
<b>にんじんと「目」の健康</b> にんじんは給食によく登場する野菜の一つで、体の中でビタミンAになるβ-カロテンがたくさん入っています。ビタミンAは目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素です。にんじんは勉強や運動を頑張る皆さんにぴったりの野菜ですね！		きんぴら かきあげ ケーキ	ご飯 焼き魚 おかか和え 野菜炒め 豚汁 牛乳 エネルギー - 777 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.3 g	ジャンバラヤ アメリカンサラダ コーンチャウダー 果物 牛乳 エネルギー - 825 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 3.2 g	9月の週の締切は
6日 大森のみ ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 野菜のごま和え けんちん汁 みたらし団子 コーヒー牛乳 10月6日は十五夜	7日 チキンライス サイコロサラダ 白いんげんのポターージュ 牛乳 エネルギー - 843 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.7 g	8日 ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 牛乳 エネルギー - 757 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g	9日 麦ご飯 魚の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 みそスープ 牛乳 エネルギー - 779 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g	10日 キャベツタコライス ゴーヤチャンプルー 沖縄風豚汁 牛乳 10月10日は「目の愛護デー」! エネルギー - 819 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.4 g	9月の週の締切は
10月14日	14日 ふきよせご飯 白身魚のもみじ焼き えだまめサラダ 野菜スープ 果物 牛乳 エネルギー - 758 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g	15日 ご飯 ホイコーロー しめじの中華和え きのこのすまし汁 牛乳 エネルギー - 750 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.7 g	16日 チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 10月16日は世界食料デー エネルギー - 887 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g	17日 ご飯 豚肉のしょうが焼き ゆでキャベツ ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー - 806 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 3.7 g	10月の週の締切は
20日 ご飯 魚のみそ煮 にんじんしりしり みぞれ椀 ミルメークト 牛乳 	21日 ミートソーススパゲティ キャベツのサラダ きのこのスープ 果物 牛乳 	22日 ご飯 鶏肉のねぎ塩レモンたれ ポテトサラダ むらこみ汁 牛乳	23日 ビビンバ さつまいもの韓国風きんぴら えびともやしのスープ 牛乳寒 牛乳	24日 ご飯 チーズハンバーグ コーンサラダ 豆のトマトスープ 牛乳 	10月の週の締切は
27日 チリコンカンライス ハニーサラダ 豆腐と白菜のスープ 果物 牛乳	28日 ご飯 鶏のからあげ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 	29日 わかめご飯 鶏の卵焼き 大根ツナサラダ 沢煮椀 牛乳	30日 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き コーンポテト かき玉汁 牛乳 	31日 パン パンプキンシチュー イタリアンサラダ かぼちゃのプリント 牛乳 	10月の週の締切は

※献立は都合により変更することがあります。ト…リクエストメニューです。