

# 令和7年10月献立表

青山キャンパス(渋谷区立広尾中学校・渋谷区立松濤中学校)

日	広尾中	松濤中	献立	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		I補料 - (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	5群	6群	3群	4群	
					たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	
1 水	○	○	深川めし 大学芋 ちゃんこ汁  東京都民の日献立	○	あさり,油揚げ,さ ば節,鶏肉,絹ごし 豆腐	牛乳,しらす干し	米,三温糖,さつま いも,白糖,かた くり粉,普通はるさ め	油,ごま油	にんじん,ねぎ	ごぼう,しうが,も やし,ねぎ,白菜,え のきたけ,しめじ	769 kcal 31.2 g
2 木	○	○	ご飯 豆腐のおろしハンバーグ 油揚げのカリカリサラダ 切干大根の味噌汁  豆腐の日献立	○	豚肉,豆腐,油揚げ, かつお節,みそ	牛乳,生わかめ	米,パン粉,上白糖, じゃがいも	油	葉ねぎ,にんじん, こまつな	れんこん,玉葱,だ いこん,キャベツ,も やし,切り大根, ねぎ	802 kcal 33.9 g
3 金	○	○	こまつなスパゲッティ マスタードサラダ いかぐりポテト  10月6日は十五夜	○	まぐろ缶詰,鶏肉, たまご	牛乳,クリーム	マカロニ・スパゲッ ティ,薄力粉,上白糖, さつまいも,そ うめん	バター,油,オリーブ 油	こまつな,にんじん	しょうが,にんにく, 玉葱,マッシュルーム, キャベツ,きゅう り,もやし	825 kcal 30.1 g
6 月	○	○	秋の香りご飯 いも煮 お月見団子  WORLD FOOD DAY	○	鶏肉,油揚げ,かつ お節,豚肉	牛乳	米,三温糖,さとい も,板こんにゃく,上 新粉,白玉粉,上白 糖,かたくり粉	油,栗,ごま油	にんじん,西洋かぼ ちゃ	干し椎茸,えだま め,玉葱,ごぼう,ぶ なしめじ,ねぎ	866 kcal 30.0 g
7 火	○	○	丸パン マカロニグラタン スパイシーポテト 野菜とキヌアのスープ	○	鶏肉	牛乳,クリーム,ブロ セスチーズ	スパゲッティ,薄力 粉,パン粉,じゃが いも,キヌア,かた くり粉	油,バター	にんじん,パセリ,西 洋かぼちゃ	玉葱,マッシュルーム, どうもろこし,しか ぶ,キャベツ,グリン ピース	783 kcal 29.8 g
8 水	終業式 給食 なし	○	五穀米のドライカレー ピクリス 桃とカルピスのゼリー	○	あずき,豚肉	牛乳,寒天,乳酸菌 飲料	米,おむぎ,きび, あわ,薄力粉,上白 糖	油,バター	にんじん,青ビーマ ン,どうがらし	にんにく,しうが, 玉葱,だいこん, きゅうり,れんこん, もも	782 kcal 25.3 g
9~13	秋季休業										
14 火	○	○	始業式 レタス卵チャーハン わかめスープ さつま芋とりんごの春巻き	○	たまご,ベーコン, 鶏肉,絹ごし豆腐	牛乳,わかめ	米,おむぎ,さつ まいも,白糖,春 巻きの皮	油,ラード	にんじん	ねぎ,玉葱,レタス, はくさい,りんご	836 kcal 24.6 g
15 水	○	○	味噌ラーメン パンプキンドーナツ 豆のサラダ  WORLD FOOD DAY	○	みそ,豚肉,なると, 大豆,ひよこ豆	牛乳	蒸し中華めん,薄力 粉,上白糖	油,ラード,ごま油, バター	にんじん,にら,西 洋かぼちゃ	にんにく,しうが, ねぎ,玉葱,りょくと うもやし,キャベ ツ,きゅうり	854 kcal 32.8 g
16 木	○	○	ご飯 エコふりかけ 鮭の香味焼き 卯の花炒り煮 じゃが芋とわかめの味噌汁  10月16日 WORLD FOOD DAY	○	かつお節,しろさ け,おから,鶏肉,油 揚げ,みそ	牛乳	米,上白糖,三温糖, じゃがいも	ごま,油,ごま油	にんじん,こまつな	しうが,ねぎ,ご ぼう,えだまめ,玉 葱	714 kcal 39.0 g
17 金	○	○	ごはん ジャンボ餃子 中華サラダ もずく入りかきたま汁	○	豚肉,ロースハム, さば節,絹ごし豆 腐,たまご	牛乳,もずく	米,おむぎ,かた くり粉,ぎょうざの 皮,綠豆はるさめ, 三温糖	油,ごま油	にら,にんじん,あ さつき	ねぎ,キャベツ,干し 椎茸,にんにく,し ょうが,きゅうり,も やし	877 kcal 30.3 g
20 月	○	合唱コ ンクー ル振替 休日	ごはん ぶりの生姜照り焼き ひじきのごま和え たっぷり野菜の豚汁 りんご	○	ぶり,さば節,豚肉, 油揚げ,みそ	牛乳,干ひじき	米,上白糖,かたく り粉,三温糖	ごま	さやいんげん,にん じん	しうが,もやし,玉 葱,ごぼう,だいこ ん,れんこん,まい たけ,りんご	813 kcal 38.0 g
21 火	○	○	発芽玄米ご飯 いかどたらのチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ  章魚	○	するめいか,まだ ら,鶏肉,豚肉	牛乳,わかめ	米,発芽玄米,片栗 粉,薄力粉,三温糖, はるさめ,上白糖, ワンタンの皮	油,ごま油	にんじん	にんにく,生姜,ねぎ, グリンピース,キャベ ツ,きゅうり,干し椎 茸,白菜,もやし	821 kcal 39.8 g
22 水	○	○	シナモン揚げパン ポークシチュー ツナドレッシングサラダ 豆乳ブルーベリーヨーグルト	○	豚肉,まぐろ缶詰	牛乳,ヨーグルト	黒砂糖,じゃがい も,薄力粉,上白糖	油,バター	にんじん,プロコ リー	にんにく,しうが, 玉葱,マッシュルーム, キャベツ,とうも ろこし	835 kcal 33.7 g
23 木	○	○	混ぜ込み稻荷 鮭のチャンチャン焼き 白玉団子汁	○	鶏肉,油揚げ,かつ お節,しろさけ,み そ,鶏肉	牛乳,こんぶ	米,三温糖,上白糖, 白玉	油,バター	にんじん,青ビーマ ン,こまつな	枝豆,干し椎茸,たけ のこ,かんぴょう,生 姜,キャベツ,玉葱, もやし,白菜,ねぎ	852 kcal 45.0 g
24 金	○	○	ガパオライス トムヤムクン風 果物(梨)	○	豚肉,えび,鶏肉	牛乳,寒天	米,おむぎ,上白 糖	油,オリーブ油	青ビーマン,赤ビ ーマン,バジル,さ やいんげん	にんにく,玉葱,し めじ,マッシュルーム, セロリー,レモン,梨	719 kcal 30.5 g
27 月	○	○	ごはん 豚バラ肉の甘酢煮 味噌ドレッシングサラダ さつまいもの味噌汁	○	豚肉,かつお節,み そ,油揚げ	牛乳,こんぶ	米,かたくり粉,上 白糖,三温糖,さつ まいも	油,ごま油	にんじん,ほうれん そう	玉葱,ぶなしめじ, キャベツ,だいこん, ごぼう,ねぎ	880 kcal 29.8 g
28 火	○	○	カツカレー カリボリ漬け 果物(みかん)	陸上競技会応援献立	豚肉,豚ひき肉	牛乳	米,おむぎ,薄力 粉,パン粉,上白糖	油,バター	にんじん,トマト缶 (ホール)	玉葱,しうが,にん にく,りんご,だいこ ん,きゅうり,みかん	922 kcal 29.9 g
30 木	○	○	セルフフィッシュサンド トマトと野菜のスープ スイートポテト	○	タラ,大豆,ベーコン	牛乳,クリーム	薄力粉,パン粉,上 白糖,じゃがいも, さつまいも	油,バター	にんじん,パセリ	キャベツ,きゅうり, りょくとうもやし, 玉葱,セロリー	835 kcal 36.9 g
31 金	○	○	チキンライス パンプキンシチュー ハロウィン2色ゼリー	○	鶏肉,豚肉	牛乳,クリーム,寒 天	米,おむぎ,じゃ がいも,薄力粉,上 白糖	バター,油	トマト缶,にんじん, かぼちゃ	にんにく,玉葱,マ ッシュルーム,グリン ピース,しめじ,みかん ジュース,ぶどう ジュース	875 kcal 27.2 g

※青山キャンパスになり、広尾中学校と松濤中学校の献立表は同一形式とさせていただきます。学校の行事により給食提供が異なる日があるのでご注意ください。

※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。

※ご家庭で食材をご確認いただき、初めて食べる食材などに心配なものがありましたら栄養士までご連絡をお願いいたします。

