

# 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		1食分 (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	ビタミンを多く含む	
1水	○	○	深川めし 大学芋 ちゃんこ汁 <b>東京都民の日献立</b>	○	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、上白糖、かたくり粉、普通はるさめ	油、ごま油	にんじん、ねぎ	ごぼう、しょうが、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 油揚げのかりかりサラダ 切干大根の味噌汁 <b>豆腐の日献立</b>	○	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、切干大根、ねぎ	802 kcal 33.9 g
3金	○	○	こまつなスパゲティ マスタードサラダ いがりポテト	○	まぐろ缶詰、鶏肉、たまご	牛乳、クリーム	マカロニ・スパゲティ、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 10月6日は十五夜	○	○	秋の香りご飯 いも煮 お月見団子	○	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、ななしめじ、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、プロセスチーズ	スパゲティ、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、とうもろこし、かぶ、キャベツ、グリーンピース	783 kcal 29.8 g
8水	給食なし	○	終業式 五穀米のドライカレー ピクルス 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、おおむぎ、きび、あわ、薄力粉、上白糖	油、バター	にんじん、青ピーマン、とうがらし	にんにく、しょうが、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、おおむぎ、さつまいも、上白糖、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 パンブキドーナツ 豆のサラダ	○	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、しょうが、ねぎ、玉葱、りよくとうもろこし、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 卵の花炒り煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	○	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	しょうが、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、おおむぎ、かたくり粉、ぎょうざの皮、緑豆はるさめ、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 ぶりの生蒸し照り焼き 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	さいやいんげん、にんじん	しょうが、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 いかとたらちのチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ	○	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、グリーンピース、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、ブロッコリー	にんにく、しょうが、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	○	○	混ぜ込み稲荷 鮭のチャンちゃん焼き 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、青ピーマン、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	○	○	ガバオライス トムヤムクン風 果物(梨)	○	豚肉、えび、鶏肉	牛乳、寒天	米、おおむぎ、上白糖	油、オリーブ油	青ピーマン、赤ピーマン、パセリ、さいやいんげん	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、ふなしめじ、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 カリポリ漬け 果物(みかん) <b>陸上競技会応援献立</b>	○	豚肉、豚ひき肉	牛乳	米、おおむぎ、薄力粉、パン粉、上白糖	油、バター	にんじん、トマト缶詰(ホール)	玉葱、しょうが、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	○	たら、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、りよくとうもろこし、玉葱、セロリー	835 kcal 36.9 g
31金	○	○	チキンライス パンブキンシチュー 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、グリーンピース、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。