



令和7年度

10月号

杉並区立富士見丘中学校

「食欲の秋」です！秋の味覚がおいしい季節がやってきました。お腹がすくのは元気の証拠です。秋の味覚をいろいろ楽しみましょう！栄養をたっぷり摂ったら、運動、休養（睡眠）も忘れずに…！

「芸術の秋」、18日(土)は音楽祭です。この日は給食室で心を込めて秋の味覚を取り入れた「お弁当」を作ります♪(*~*~♪

下の献立表の続きは、
裏面をご覧ください。



10月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

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	E和キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 水	深川めし	○	油揚げ、★あさり、刻みのり	米、米粒麦、炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが	740 kcal	都民の日 東京都の 郷土料理
	いわしのさんが焼		絞り豆腐、とり挽き肉、★いわしすり身、赤みそ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、しょうが	36.0 g	
	かぼちゃのそぼろ煮		豚挽き肉	炒め油、さとう、でんぶん	かぼちゃ、しょうが	20.6 g	
	野菜のおろしあえ			こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、だいこん	3.4 g		
2 木	ピザトースト	○	ボンレスハム、★ビザ用チーズ	★無塩パン、炒め油	にんにく、たまねぎ、ピーマン	743 kcal	ごはん 野菜の ホット♡
	ポトフ		豚肩肉、ウインナーセージ、豚骨（スープ）	炒め油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース（冷）、セロリー（スープ）	28.5 g	
	さつまいものフラワーチップ			さつまいも、揚げ油、さとう、★はちみつ	28.4 g		
3 金	麦ごはん	○		米、米粒麦		713 kcal	ごはん と お味噌汁... 国産 給食 ★🐼
	卵焼きのあんかけ		★たまご、さば節（だし）	炒め油、さとう、でんぶん	万能ねぎ	30.3 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節（だし）	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	22.8 g	
	呉汁（じじる）		昆布・さば節（だし）、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ、大豆	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	3.1 g	
6 月	鶏飯（けいはん）	○	★たまご	米、米粒麦、炒め油	刻みたくあん	724 kcal	十五夜
	野菜のおかかあえ		とり骨（スープ）、とり肉		しょうが、乾しいたけ、万能ねぎ	33.3 g	
	お月見だんご		かつお節		こまつな、もやし	17.4 g	
			絹とうふ、きな粉	白玉粉、上新粉、さとう		2.8 g	
7 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		780 kcal	味が いいから アジ?
	アジフライ		★あじ開き、★たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油		33.8 g	
	ゆかりあえ				キャベツ、ゆかり	26.2 g	
	みそ汁		煮干し（だし）、わかめ、とうふ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	ながねぎ、こまつな	2.9 g	
8 水	豚キムチ丼	○		米、米粒麦		715 kcal	人気の Xニュー です!
	わかめスープ		豚肉	ごま油、さとう、★白すりごま	にんにく、切平大根、ながねぎ、たまねぎ、キムチ（白菜）、ニラ、万能ねぎ	25.8 g	
	にゅうない豆腐		とり骨（スープ）、わかめ、とうふ	★白炒りごま、でんぶん	にんじん、たまねぎ、こまつな	18.5 g	
			粉寒天、★調理用牛乳	さとう	バナナアゲル（缶）、バナナアゲル缶汁	3.2 g	
9 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		758 kcal	時世 完食!!
	ホキのみそマヨネーズ焼き		★ホキ、赤みそ、★粉チーズ	★マヨネーズ、パン粉	たまねぎ、エリンギ	34.4 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	22.8 g	
	いそ和え		もみのり		こまつな、もやし、ホールコーン（缶）	2.8 g	
10 金	スパゲティ	○		スパゲティ、サラダ油		740 kcal	目の愛護デー Eating VAが たっぷり
	ミートソース		豚ひき肉、★ビザ用チーズ	炒め油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶	30.7 g	
	グリーンサラダ			サラダ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★りんご（加熱）、たまねぎ	24.5 g	
	かぼちゃプリン		★調理用牛乳、★たまご	さとう	かぼちゃ	2.7 g	
14 火	セルフオムライス	○	とり肉	米、米粒麦、★バター	エリンギ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷）	756 kcal	おつまみ ガムバンッ ヒューズ
	ガルパンソースープ		★たまご、★調理用牛乳	炒め油		29.0 g	
	グレープゼリー		ベーコン、ひよこまめ、とり骨（スープ）	炒め油、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	21.4 g	
			寒天、ゼラチン	さとう	グレープジュース	3.2 g	
15 水	きつねごはん	○	油揚げ	米、米粒麦、さとう	にんじん	749 kcal	おそばバー 味 国産 給食 ★🐼
	マスのちゃんちゃん焼き		★マス、白みそ、赤みそ	さとう、★バター	たまねぎ、えのきたけ、しめじ	36.4 g	
	野沢菜炒め			ごま油	野沢菜漬、こまつな	25.1 g	
	けんちゃん汁		さば節（だし）、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	3.2 g	



10月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
16 木	ターメリックライス	○		米, 押し麦		820 kcal	手作り ナン ゼーす
	手作りナン		★プレーンヨーグルト	強力粉, さとう, サラダ油		31.6 g	
	キーマカレー		豚挽き肉, レンズまめ, 豚骨 (スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	たまねぎ, ホールトマト (缶), セロリー, にんにく, しょうが, にんじん	24.5 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし	2.8 g	
17 金	麦ごはん	○		米, 押し麦		713 kcal	夜が青い 魚さば 魚青
	さばの味噌煮		★さば, 赤みそ	さとう, でんぶん	しょうが	35.3 g	
	シャキシャキ和え			さとう, ごま油	切干大根, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり	24.4 g	
	豆腐入り卵スープ		とり肉, とうふ, ★たまご, さば節・昆布 (だし)	でんぶん	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	3.0 g	
18 土	♪給食室特製♪ 手作りお弁当 味わって食べてくださいね♡	お茶	油揚げ	米, 米粒麦, 炒め油, さとう	にんじん, しめじ, えのきたけ, 乾しいたけ, グリンピース (冷)	730 kcal	♪音楽祭♪ かんぱん はーれー
			豚挽き肉, とり挽き肉, 絞豆腐, 赤みそ, ★たまご, さば節 (だし)	生パン粉, さとう, でんぶん	にんじん, ながねぎ, だいこん, むきえだまめ (冷凍)	32.5 g	
			ベーコン	じゃがいも, 炒め油	にんじん, たまねぎ, ピーマン	20.3 g	
			かつお節, ★うずら卵		キャベツ, こまつな, もやし	3.2 g	
21 火	みそラーメン	○		蒸し中華めん, サラダ油		853 kcal	親!! 10月20日 開校 記念日
	のり塩ポテトビーンズ		豚骨・とり骨 (スープ), 赤みそ, 豚肩肉	ごま油, 炒め油, でんぶん, ★白炒りごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, もやし, きくらげ, こまつな	32.7 g	
	黄桃のヨーグルトケーキ		大豆, あおのり	じゃがいも, でんぶん, 揚げ油		29.7 g	
			★たまご, ★プレーンヨーグルト	さとう, サラダ油, 小麦粉, ★バター	もも (缶)	3.6 g	
22 水	青菜ごはん	○		米, 米粒麦, ごま油, ★白炒りごま	こまつな	724 kcal	骨ごと 食べよう 柳葉魚
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも, ★たまご, あおのり	小麦粉, 揚げ油		27.3 g	
	根菜汁		煮干し (だし), とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	22.6 g	
	果物				みかん予定	2.6 g	
23 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		735 kcal	韓国風 味付け びす
	サメヤンニョム		★さめ	でんぶん, 揚げ油		30.3 g	
	三色ナムル			ごま油, さとう, ★白炒りごま	もやし, こまつな, にんじん	24.7 g	
	ビーフンスープ		ベーコン, とり肉, さば節 (だし)	炒め油, ビーフン	にんじん, 乾しいたけ, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, もやし	2.9 g	
24 金	ハヤシライス	ジョア		米, 米粒麦	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, グリンピース	732 kcal	豚肉で 作ります
			豚肉, 豚骨 (スープ), ★生クリーム	炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, しめじ, エリンギ, グリンピース (冷)	24.0 g	
						19.6 g	
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	ごま油, サラダ油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ	2.8 g	
27 月	麦ごはん	○		米, 米粒麦		742 kcal	さんま 秋刀魚 旬♡
	さんまの筒煮		★さんま, 出し昆布	さとう	しょうが	30.8 g	
	野菜の甘醤油あえ			さとう	こまつな, もやし, にんじん	25.9 g	
	にゅうめん		さば節・昆布 (だし), 油揚げ, とり肉, ★かまぼこ	さとう, そうめん	えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな	3.0 g	
28 火	ブルーベリージャムサンド	○		★コッペパン, ブルーベリージャム		724 kcal	ミナポリー 入りの シチュー です
	肉だんごの ホワイトシチュー		豚挽き肉, ★たまご, ベーコン, ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳, とり骨 (スープ)	パン粉, でんぶん, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー (スプ), グリンピース (冷)	30.7 g	
						27.5 g	
	ゆで野菜のドレッシングあえ			さとう, サラダ油	キャベツ, もやし, にんじん	3.2 g	
29 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		773 kcal	ソースの いらない コロケ (しょうゆ味)
	きんぴらコロケ		豚挽き肉, ★たまご	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, さとう, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, たまねぎ, ごぼう	24.8 g	
	野菜の辛子醤油あえ				もやし, こまつな, 切干大根	25.7 g	
	みそ汁		煮干し (だし), 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, ながねぎ	3.0 g	
30 木	中華おこわ	○	豚肩肉	米, 米粒麦, もち米, ごま油, さとう	乾しいたけ, ★ゆでたけのこ, にんじん	751 kcal	おこわ もち米 ごはん
	きびなごのから揚げ		★きびなご	でんぶん, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	29.8 g	
	春雨スープ		とり肉, とうふ, とり骨 (スープ)	はるさめ, でんぶん	たまねぎ, ながねぎ, しょうが, しょうが (スプ), ながねぎ (スプ), チンゲンサイ	20.2 g	
	果物				★りんご予定	2.9 g	
31 金	チキンピラフ	○	とり肉	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン (缶)	784 kcal	手作り デザート かぼちゃ
	ポテトオムレツ		ベーコン, ★調理用牛乳, ★たまご	炒め油, ★バター, じゃがいも	たまねぎ	27.5 g	
	野菜サラダ			オリーブ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, きゅうりのピクルス	27.1 g	
	かぼちゃのドーナツ		★たまご, ★調理用牛乳	★バター, さとう, 小麦粉, 揚げ油	かぼちゃ	3.0 g	

☆ 国内産の材料 (調味料は除く) を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。

★印は、アレルギー対応の対象食品です。