



10月の給食予定献立表



令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	さけのクリームソーススパゲティ[さけのクリームソース軟麺/麺粥]	○	ベーコン,秋鮭,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,米ぬか油,米粉,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草	608 kcal	570 kcal	489 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	大根,にんじん,きゅうり,レモン	29.0 g	29.2 g	25.2 g
	じゃがいものスープ			じゃがいも	玉ねぎ,にんじん	20.7 g	19.4 g	18.2 g
						2.8 g	3.1 g	3.9 g
3 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		585 kcal	494 kcal	433 kcal
	麻婆豆腐		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	26.0 g	23.3 g	22.1 g
	切り干し大根の中華和え[大根の中華和え]			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	19.5 g	16.1 g	13.2 g
	わかめのスープ		生わかめ		大根,ねぎ	2.9 g	2.9 g	2.5 g
6 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		581 kcal	530 kcal	462 kcal
	さわらの香味焼き[さわらの香味蒸し]		さわら	ごま油,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ	26.6 g	24.2 g	20.3 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,梅肉	17.0 g	14.4 g	13.9 g
	里芋のすまし汁 お月見ゼリー		寒天,牛乳,乳酸菌飲料	さといも,上白糖	えのきたけ,こまつな,あんず(缶詰)	1.8 g	2.1 g	1.9 g
7 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		557 kcal	503 kcal	417 kcal
	回鍋肉		豚肉,赤みそ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン	26.2 g	23.3 g	22.5 g
	ツナとひじきのサラダ		ひじき,ツナ	米ぬか油,白いりごま	切干大根,キャベツ,にんじん	15.0 g	15.7 g	11.8 g
	豆腐の中華スープ		木綿豆腐	ごま油	白菜,えのきたけ,こまつな	2.7 g	2.9 g	2.4 g
8 水	ぶどうパン[ぶどう軟パン/パン粥]	○		ぶどうパン		639 kcal	660 kcal	598 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉,ひよこまめ(乾),金時豆,レンズまめ(乾)	米ぬか油,三温糖,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース	26.7 g	28.9 g	27.4 g
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	20.2 g	22.5 g	20.7 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	2.4 g	2.4 g	2.0 g
9 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		566 kcal	491 kcal	428 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,ひじき,鶏卵,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ	23.2 g	22.3 g	18.9 g
	野菜のおかか和え		かつお節		白菜,にんじん	18.8 g	16.0 g	13.5 g
	ごまけんちん汁			ごま油,ごんにゃく,じゃがいも,白すりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	2.2 g	2.4 g	2.1 g
10 金	キャラットライス クリームソースがけ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,米ぬか油,バター,薄力粉,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	634 kcal	586 kcal	540 kcal
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	22.1 g	22.9 g	21.6 g
	ほうれん草のスープ		ベーコン		玉ねぎ,セロリ,ほうれん草	24.5 g	22.8 g	22.6 g
						2.7 g	2.9 g	2.4 g
14 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		572 kcal	490 kcal	408 kcal
	さばのみそ煮		さば,赤みそ	三温糖,片栗粉	しょうが	26.8 g	23.7 g	19.8 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,こまつな,とうもろこし	18.4 g	13.6 g	12.0 g
	きのこのすまし汁		油揚げ		まいたけ,えのきたけ,大根	2.2 g	2.4 g	2.1 g
15 水	肉うどん[肉軟麺/麺粥]	○	豚肉	ゆでめん	玉ねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ,こまつな	564 kcal	611 kcal	502 kcal
	浅漬け				キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが	23.4 g	23.5 g	22.5 g
	キャラメルポテト			さつまいも,米油,上白糖,バター		14.1 g	18.5 g	13.4 g
						3.4 g	5.7 g	4.2 g
16 木	秋の味覚カレーライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,しめじ	627 kcal	552 kcal	489 kcal
	鉄骨サラダ		ひじき,しらす,チーズ	上白糖	切干大根,こまつな,にんじん,レモン	26.9 g	25.1 g	22.6 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,こまつな	17.1 g	14.9 g	13.7 g
						3.4 g	3.3 g	2.9 g
17 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		573 kcal	525 kcal	463 kcal
	豆腐といかの中華煮		豚肉,いか,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,えだまめ	26.7 g	27.3 g	22.8 g
	中華スープ			ごま油	にんじん,玉ねぎ,白菜,しょうが	14.7 g	12.9 g	11.9 g
	カルピスポンチ		乳酸菌飲料		みかん缶,パイン缶	1.8 g	2.2 g	1.7 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20月	揚げごぼうそぼろご飯	○	豚肉	精白米、米粒麦、米油、米ぬか油、三温糖、白いりごま	ごぼう、しょうが、えだまめ	631 kcal	547 kcal	488 kcal
	吹き寄せ煮			さつまいも、こんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん	19.7 g	22.6 g	20.6 g
	白菜のみそ汁		赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、白菜	16.8 g	10.3 g	10.2 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.5 g	2.7 g	2.1 g
21火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		589 kcal	517 kcal	469 kcal
	プルコギ		豚肉	ごま油、三温糖、白すりごま、片栗粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、赤パプリカ	29.9 g	27.3 g	25.9 g
	海藻サラダ		生わかめ、ひじき	三温糖、ごま油、白いりごま	大根、きゅうり、えだまめ	16.3 g	14.0 g	13.6 g
	中華風コーンスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ、とうもろこし、こまつな	2.5 g	2.6 g	2.2 g
22水	カラフルピラフ	○	鶏肉	精白米、米粒麦、米ぬか油	にんじん、玉ねぎ、黄パプリカ、グリーンピース、マッシュルーム	584 kcal	544 kcal	494 kcal
	ごまドレッシングサラダ			三温糖、ごま油、白練りごま、白すりごま	大根、きゅうり、とうもろこし、にんじん	23.3 g	22.2 g	21.3 g
	クラムチャウダー		あさり(冷凍)、ベーコン、牛乳	米ぬか油、じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ	20.7 g	19.2 g	16.9 g
						2.6 g	2.3 g	1.9 g
23木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		649 kcal	470 kcal	435 kcal
	揚げ豆腐の肉みそがけ		押し豆腐、豚肉、赤みそ	片栗粉、米油、米ぬか油、三温糖、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	27.4 g	22.0 g	20.4 g
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖、米ぬか油、白いりごま	にんじん、切干大根、とうもろこし	22.5 g	13.7 g	12.8 g
	沢煮椀		豚肉		大根、にんじん、えのきたけ	2.2 g	2.2 g	2.1 g
24金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		589 kcal	503 kcal	425 kcal
	あじのカレー焼き[あじのカレー蒸し]		あじ		しょうが、玉ねぎ	30.8 g	25.8 g	21.7 g
	大豆とひじきの煮物		油揚げ、大豆、ひじき	米ぬか油、三温糖	にんじん、さやいんげん	16.7 g	11.8 g	10.9 g
	さつまいものみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ	さつまいも	玉ねぎ、こまつな	2.7 g	2.8 g	2.4 g
27月	あんかけ中華麺[あんかけ中華軟麺/麺粥]	○	豚肉	蒸し中華めん、ごま油、米ぬか油、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、白菜、にら	652 kcal	592 kcal	473 kcal
	ごま豆乳スープ		豚肉、豆乳、赤みそ、白みそ	米ぬか油、白すりごま	玉ねぎ、にんじん、大根	23.9 g	27.6 g	25.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶、パイナップル缶	19.3 g	21.8 g	15.2 g
						2.9 g	3.0 g	3.4 g
28火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		638 kcal	488 kcal	428 kcal
	油淋鶏		鶏肉	上白糖、片栗粉、薄力粉、ごま油、米油	しょうが、にんにく、ねぎ	31.8 g	25.5 g	23.1 g
	野菜としらすの中華和え		しらす	ごま油、三温糖、白いりごま	切干大根、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	22.6 g	14.1 g	13.6 g
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉、ごま油	にんじん、大根、こねぎ	2.7 g	2.6 g	2.3 g
29水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		618 kcal	567 kcal	485 kcal
	さわらの紅葉焼き[さわらの紅葉蒸し]		さわら、白みそ	マヨネーズ	にんじん	26.7 g	24.3 g	19.8 g
	野菜ののり和え		きざみのり、かつお節		にんじん、キャベツ、こまつな	24.9 g	22.5 g	20.9 g
	のっぺい汁		油揚げ	ごま油、こんにゃく、さといも、片栗粉	にんじん、大根、しいたけ、ねぎ	1.9 g	2.1 g	1.7 g
30木	黒砂糖パン[黒砂糖軟パン/パン粥]	○		黒砂糖パン		581 kcal	590 kcal	541 kcal
	洋風卵焼き[洋風卵蒸し]		ベーコン、鶏卵、チーズ、鶏肉	オリーブ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、こまつな	24.2 g	27.7 g	24.2 g
	フレンチサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	24.6 g	24.7 g	24.6 g
	ミネストローネ		ベーコン、金時豆	米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、パセリ	2.8 g	3.2 g	2.8 g
31金	チキンライス	○	鶏肉	精白米、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	625 kcal	602 kcal	549 kcal
	ツナと豆のサラダ		ツナ、ひよこまめ(乾)	米ぬか油	えだまめ、キャベツ、きゅうり	26.1 g	25.3 g	23.8 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	18.4 g	18.0 g	17.7 g
	かぼちゃゼリー		寒天、牛乳、生クリーム	上白糖	かぼちゃ	2.8 g	2.9 g	2.5 g

※記載されている栄養価は、A 部門中学部・A 部門高等部・B 部門小学部高学年の摂取量です。A 部門小学部低学年は0.7倍、A 部門小学部高学年・B 部門小学部低学年は0.8倍、B 部門中学部・B 部門高等部は1.2倍が目安です。
※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>
・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。（例）もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。（例）くず粉、介護食用寒天 等