

10月 献立

令和8年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2金	ごはん とりのなんぶやき からしあえ ジャがいもとうふのみそしる きっかみかん	○	飲用牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	精白米 粒麦 ごま さとう ごま油 じゃがいも でん粉	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉葱 こまつな みかん	556 kcal 27.6 g 16.8 g 2.1 g
5月	さといもごはん マスのしおこうじやき きんぴらごぼう だいこんとねぎのすましじる きょうぼう	○	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 マス 豚肉 かつお節 わかめ	精白米 粒麦 さといも 油 さとう こんにゃく ごま	にんじん こねぎ ごぼう さやいんげん しょうが だいこん ねぎ 巨峰	562 kcal 24.9 g 18.9 g 2.2 g
6火	【ローリングストック給食】 ★ごはん ★のりのつくだに こまつなとだいのコロッケ やさいのごますあえ はくさいのみそしる	○	のり 飲用牛乳 豚肉 大豆 煮干し 生揚げ みそ	精白米 粒麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま	玉葱 にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコーン はくさい だいこん	624 kcal 24.5 g 21.1 g 2.3 g
7水	マーボーやきそば ちゅうかふうコーンスープ いとかなてんのちゅうかあえ オレンジ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 飲用牛乳 たまご 糸寒天 竹輪	蒸し中華めん ごま油 油 さとう でん粉 ごま	もやし にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん だけのこ 玉葱 ねぎ にら ｸｰﾙｺｰﾝ ホールコーン きゅうり オレンジ	556 kcal 28.4 g 24.1 g 2.6 g
8木	【郷土料理】北海道 ごはん さげのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのふくめに どさんこじる	○	飲用牛乳 サケ 油揚げ 煮干し 豆腐 みそ	精白米 粒麦 さとう 油 じゃがいも バター	キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン ぶなしめじ ねぎ エリンギ 切干し大根 コーン 干し椎茸 はくさい こまつな	560 kcal 27.9 g 14.6 g 2.5 g
9金	【目の愛護デー献立】 てづくりブルーベリーロール あきやさいのミルクポトフ じゃこサラダ パナナ	○	豆乳 飲用牛乳 ウィンナー 牛乳 ちりめんじゃこ	強力粉 さとう マーガリン 油 じゃがいも さつまいも ごま オリーブ油	ブルーベリージャム セロリ れんこん 玉葱 ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン パナナ	613 kcal 22.6 g 22.8 g 2.4 g
13火	さんまのかばやきどん じゃがいものんにくまぶし ぐだくさんじる	○	さんま 飲用牛乳 おかか 鶏肉 油揚げ 生揚げ	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ごぼう 干し椎茸 にんじん こまつな	677 kcal 24.9 g 26.9 g 2.2 g
14水	しらすわかめごはん レバーとごぼうのあまからあげ ほうれんそうのごまあえ さつまいものみそしる	○	しらす 炊き込みわかめ 飲用牛乳 豚レバー 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 ごま じゃがいも でん粉 油 さとう さつまいも ごま油	しょうが ごぼう ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	583 kcal 25.2 g 17.7 g 2.5 g
15木	しらすガーリックチーズトースト ウィンナーとじゃがいものスープに こまつなとツナのいためもの パナナ	○	しらす チーズ 飲用牛乳 ウィンナー 大豆 ツナ	無塩食パン マヨネーズ(卵無) じゃがいも 油	玉葱 にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな パナナ	563 kcal 23.3 g 27.2 g 1.8 g
16金	ごはん きびなごのからあげ わかめのにんにくしょうゆあえ にくじゃが なし	○	飲用牛乳 きびなご ワカメ 豚肉	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも しらすだき	しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく にんじん 玉葱 さやいんげん 梨	583 kcal 24.6 g 19.1 g 1.3 g
19月	カレーピラフきのこクリームソース こまつなサラダ アップルかんでんポンチ	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 飲用牛乳 ツナ 寒天	精白米 油 マーガリン 小麦粉 ごま さとう	にんじん セロリ 玉葱 エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ こまつな キャベツ りんごジュース みかん缶 りんご缶 バイ缶	588 kcal 22.6 g 20.0 g 1.5 g
20火	【SDGsみんなのきょうしゅく】 おさつトースト ★パンみみクルトンいりツナのトマトシチュー かくぎりサラダチーズいり パナナ	○	きな粉 豆乳 飲用牛乳 ツナ レンズまめ ダイスチーズ	食パン ササゲ さとう マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉	セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 かぶ こまつな きゅうり ホールコーン パナナ	659 kcal 24.0 g 23.8 g 2.8 g
21水	ごはん ジャことおかかのふりかけ ごもくたまごやき キャベツのおかかあえ さといものみそしる	○	粉かつお ちりめんじゃこ 飲用牛乳 ひじき 豆腐 たまご 塩昆布 かつお節 煮干し 油揚げ ワカメ みそ	精白米 粒麦 ごま さとう 油 さといも	玉葱 にんじん だけのこ 干し椎茸 キャベツ ほうれんそう ねぎ	567 kcal 28.4 g 18.8 g 2.8 g
22木	ごはん たらあますあん こまつなとはくさいのごまあえ あられふのすましじる かき	○	飲用牛乳 たら 鶏肉 生揚げ ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 油 さとう ごま あられ麩	こまつな はくさい にんじん ねぎ 柿	571 kcal 24.4 g 17.1 g 1.9 g
23金	【行事食】十三夜 くりごはん れんこんいりつくねやき こまつなおかかマヨあえ つきみじる	○	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ おかか 豆腐	精白米 もち米 生むき栗 パン粉 さとう でん粉 マヨネーズ(卵無) 白玉粉	玉葱 れんこん しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ かぼちゃ	550 kcal 21.1 g 15.8 g 2.1 g
26月	ごはん だいずとじゃこのつくだに はんぺんチーズフライ こまつなのいそなめたけあえ かきたまじる	○	大豆 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 はんぺん チーズ のり 鶏肉 たまご	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきたけ 干し椎茸 ねぎ	634 kcal 28.0 g 20.2 g 2.8 g
27火	しゃげのたきこみごはん コーンのかのこむし かぶのごまマヨネーズあえ さつまじる	○	油揚げ さけ 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 あおのり ツナ みそ	精白米 粒麦 油 さとう パン粉 でん粉 マヨネーズ(卵無) ごま さつまいも	にんじん 玉葱 しょうが ﾎｰﾙｺｰﾝ かぶ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	629 kcal 26.8 g 22.9 g 2.2 g
28水	【おはろしこんだて】ハリーポッター スパゲティボロネーゼ ひゃくみピーズサラダ ロックケーキ	○	豚肉 飲用牛乳 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 オートミール マーガリン チョコレートチップ	にんにく しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり ｺｰﾝ えだまめ 干しぶどう	610 kcal 23.1 g 21.8 g 1.9 g
29木	ごもくチャーハン あげぎょうざ はるさめサラダ きのこのちゅうかスープ	○	たまご 焼き豚 飲用牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐	精白米 粒麦 油 ごま油 でん粉 餃子の皮 はるさめ さとう ごま	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ	645 kcal 24.8 g 21.5 g 2.5 g
30金	【行事食】ハロウィン おばけナン かぼちゃのキーマカレー フレンチサラダ	○	豆乳 飲用牛乳 豚レバー 豚肉 大豆 鶏肉	小麦粉 強力粉 さとう マーガリン 油 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ パナナ	628 kcal 27.5 g 24.7 g 1.7 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。