

10月のこんだてひょう

令和8年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ に ち	よう び	献立	作 業 用 意 図	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	
				エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、血など)	体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)			
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート				たんぱく質・脂質	たんぱく質・無糖質	ビタミン	kcal	g	
2	金	ごはん・鶏ごぼうバーグ 磯なめたけ和え・みそ汁・オレンジ	○	米 粒麦 かたくり粉 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豆腐 ひじき たまご のり 油揚げ みそ わかめ	ごぼう しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ みずな オレンジ	523	23	
5	月	ブルコギ丼・春雨サラダ・白菜スープ	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 白ごま かたくり粉 ほろさめ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら なし ねぎ きゅうり だいこん ほうさい	522	21.1	
6	火	ココアクリームコッペ・かりかりじゃこサラダ・コーンシチュー	○	国内産小麦粉コッペパン さとう コーンスターチ バター 油 白ごま じゃがいも 小麦粉	牛乳 たまご 生クリーム ちりめんじゃこ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな たまねぎ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン	525	23	
7	水	豚すき丼・あおのりビーンズポテト・ぶどうゼリーポンチ	○	米 粒麦 油 しらすき さとう かたくり粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆 あおのり 粉寒天	たまねぎ ほうさい えのきたけ 干しいたけ ねぎ ぶどうジュース バイン缶	562	21.5	
8	木	ごはん・じゃこのりふりかけ・サバのみそだれ焼き 白滝と野菜のごま和え・すまし汁	○	米 粒麦 白ごま さとう しらすき ねりごま 白すりごま	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり きざみのり サバ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな えのきたけ たけのこ みずな	517	25.4	
9	金	きのこごはん・ちくわのカレー揚げ・野菜のおかか和え 白菜汁・みかん	○	米 粒麦 さとう 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 油揚げ 焼きちくわ くきわかめ かつおぶし 鶏肉 豆腐	しめじ エリンギ まいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし ほうさい えのきたけ ねぎ みずな みかん	461	19.7	
10	土	大豆入りドライカレーライス・コールスローサラダ・バナナ	○	米 粒麦 油 小麦粉 さとう マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ ホールコーン きゅうり パナナ	542	18.9	
14	水	ごはん・のりの佃煮・カツオのごまみそがらめ ツナサラダ・みそ汁	○	米 粒麦 さとう かたくり粉 油 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 のり カツオ ツナ缶詰 油揚げ わかめ みそ	えのきたけ しょうが キャベツ こまつな にんじん きゅうり しめじ ねぎ	574	28.4	
15	木	スパゲッティベスコートレ・じゃがいものゴママヨサラダ・りんご	○	オリーブ油 スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう 油 白すりごま マヨネーズ	牛乳 大豆 ベーコン イカ エビ あさり ハム	にんにく たまねぎ ホールトマト きゅうり にんじん りんご	519	23.6	
16	金	チャイナそばろごはん・レバーとポテトのごまがらめ 中華スープ・みかん	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚レバー 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ にんじん こまつな しめじ みかん	568	26.3	
19	月	フレンチトースト・野菜とツナのサラダ・ポトフ	○	国内産小麦粉食パン さとう バター 油 じゃがいも	牛乳 たまご ツナ缶詰 わかめ 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ かぶ	454	20.4	
20	火	さつまいもごはん・ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおかか和え・豚汁	○	米 もち米 粒麦 さつまいも 黒ごま 小麦粉 油 さとう こんにゃく じゃがいも	牛乳 ししゃも あおのり しらす干し わかめ かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	479	21	
21	水	ビビンバ・わかめスープ・ぶどう(シャインマスカット)	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ シャインマスカット	463	19.7	
22	木	さんまのかば焼き丼・もやしと小松菜のナムル もずくのかきたま汁・みかん	○	米 粒麦 白ごま かたくり粉 油 さとう ごま油	牛乳 サンマ 鶏肉 豆腐 たまご もずく	しょうが こまつな もやし にんじん にんにく しょうが えのきたけ ねぎ みかん	631	24.9	
23	金	親子丼・月見団子汁・梨	○	米 粒麦 油 つきこんにゃく さとう 白玉粉	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 豆腐 油揚げ かまぼこ	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ こまつな 梨	552	24.5	
26	月	わかめごはん・鮭のホイル焼き かきたま汁・柿	○	米 粒麦 白ごま 油 バター かたくり粉 ごま油	牛乳 わかめ サケ 鶏肉 豆腐 たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 干しいたけ こまつな 柿	495	24.9	
27	火	五目おこわ・魚の西京焼き・こふさいも すまし汁・みかん	○	もち米 米 さとう じゃがいも しらすま麩	牛乳 油揚げ 鶏肉 カマス みそ あおのり 豆腐 わかめ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース しょうが たけのこ しめじ こまつな ねぎ みずな みかん	489	25	
28	水	エビクリームライス・ブロッコリーサラダ・りんご	○	米 粒麦 パター 油 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 豆乳 むきエビ 生クリーム ツナ缶詰	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	525	19.3	
29	木	けんちんうどん・小魚のから揚げ 野菜の甘酢和え・オレンジ	○	油 こんにゃく さいとも さとう ごま油 冷凍うどん 小麦粉 かたくり粉 白ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ きびなご 焼きちくわ わかめ しらす干し	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし きゅうり オレンジ	461	22.3	
30	金	バターライス・チリコンカン キャベツスープ・パンプキンケーキ	○	米 粒麦 パター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん豆 鶏肉 かまぼこ たまご 生クリーム	たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン キャベツ ホールコーン こまつな かぼちゃ	629	23.6	
《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。マヨネーズは、たまごなしのマヨネーズタイプを使っています。》							月平均	525	22.8