



10月 よていこんだてひょう



2026年

江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜 (汁物)		おもな材料名			学年 たんばく質 脂質 食塩相当量
				デザート		赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	
2	金		郷土料理 東京都 ふかがわめし	わかさぎのなんばんづけ こんにやくと あぶらあげのあえもの ちゃんこじる		あさり とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ さつまあげ	こめ あぶら さんおんとう こめこ でんぶん こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ さやえんどう キャベツ レモン だいこん はくさい ほししいたけ こまつな	552 kcal 26.5 g 19.8 g 2.1 g
5	月		ビビンバ	ちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	バナナ	たまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ つぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん はるさめ	にんにく にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ パナナ	632 kcal 25.2 g 20.1 g 2.4 g
6	火		世界の料理 イギリス セサミ ゼノワーズパン	フィッシュアンドチップス スコッチブロス	オレンジ	たまご ぎゅうにゅう たら ベーコン とりにく ひよこまめ	まるパン バター さんおんとう すりごま こむぎこ あぶら こめこ じゃがいも おしむぎ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かぶ パセリ オレンジ	633 kcal 26.3 g 28.7 g 2.3 g
7	水		きのこいり ミートソース	ひよこまめとツナのサラダ	かき	ぶたにく レバー ツナ ぎゅうにゅう ひよこまめ	あぶら さとう こむぎこ こめこ スパゲッティ あぶら さんおんとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム トマトかん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし かき	572 kcal 22.9 g 20.7 g 1.6 g
8	木		みんなの給食 (SDGs) ごはん	さけのしちみやき さつまいものきんぴら ごじる		ぎゅうにゅう さけ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ つぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら さつまいも こんにやく じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん だいこん こまつな	595 kcal 26.0 g 20.3 g 1.7 g
9	金		目の愛護デー給食 キャロットピラフ	レバーのカレーあげ ほうれんそうと たまごのスープ	ヨーグルト かんてん ブルーベリー ソース	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう レバー とりにく たまご かんてん ヨーグルト なまクリーム とうにゅう	こめ つぶむぎ あぶら でんぶん こめこ さとう	にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし パセリ しょうが しめじ えのきたけ ほうれんそう ブルーベリージャム	615 kcal 25.5 g 21.1 g 2.1 g
13	火		ごはん	とうふいりハンバーグ コーンポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ とうにゅう ウィンナー ベーコン	こめ パンこ エッグケアマヨネーズ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく キャベツ トマトかん こまつな	602 kcal 24.5 g 21.7 g 2.0 g
14	水		手作りパンの日 てづくりナン	まめいりキーマカレー オニオン ドレッシングサラダ	ぶどう	ヨーグルト ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ レンズまめ	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら バター こめこ じゃがいも さんおんとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ しめじ エリンギ トマトかん キャベツ きゅうり ぶどう	585 kcal 22.8 g 23.4 g 1.9 g
15	木		ローリングストック給食 カルピチャーハン	はるさめサラダ トマトとたまごのスープ		ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	こめ ごまあぶら ごま はるさめ さんおんとう あぶら でんぶん	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ もやし えのきたけ トマト	559 kcal 25.4 g 21.3 g 2.3 g
16	金		わかめごはん	かつおのあげづけ きりぼしだいこんのあえもの じゃがいもと たまねぎのみそしる		わかめ ぎゅうにゅう かつお みそ なまあげ	こめ つぶむぎ ごま でんぶん さとう あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	574 kcal 28.7 g 17.4 g 2.0 g
19	月		ごはん	さけのオニオンソースがけ あおなとえのきのおひたし じゃがいものそぼろに		サケ けづりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ しょうが ほししいたけ グリーンピース	571 kcal 24.9 g 17.2 g 1.4 g
20	火		10月生まれのおたんじょう日給食 みそラーメン	もやしとこまつなの ちゅうかあえ		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	あぶら ごまあぶら ラーメン さとう ごま さつまいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし とうもろこし にら こまつな	571 kcal 22.3 g 22.7 g 2.3 g
21	水		ごはん	おこのみやきふう たまごやき わかめとツナのサラダ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり けづりぶし わかめ ツナ なまあげ みそ	こめ つぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな	570 kcal 25.3 g 21.8 g 2.2 g
22	木		ツナコーンドッグ	じゃがいもとレバーの マリアナソース やさしいスープ	マスカット	ツナ チーズ ぎゅうにゅう レバー とりにく	コッペパン あぶら さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも でんぶん こめこ さんおんとう	たまねぎ とうもろこし パセリ しょうが にんじん キャベツ マスカット	578 kcal 26.7 g 26.1 g 2.3 g
23	金		行事食 十三夜 くりいり ごもくおこわ	ししゃものからあげ ごまあえ けんちんじる		とりにく ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ	こめ もちごめ あぶら くり さとう でんぶん さいとも ごま こめこ さんおんとう こんにやく ごまあぶら	しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし だいこん ねぎ	562 kcal 24.0 g 18.7 g 2.5 g
26	月		ごはん あまからあげだいた	さかなのごまだれやき いそかあえ ごじる		だいた のり ぎゅうにゅう さわら わかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま こんにやく じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	604 kcal 30.4 g 20.8 g 2.3 g
27	火		カレーミートサンド	かいそうと だいこんのサラダ あきのみかくチャウダー	マスカット	ぶたにく レバー ぎゅうにゅう かいそうミックス しろいんげんまめ ウィンナー とうにゅう	コッペパン あぶら こめこ ごまあぶら さつまいも	セロリ にんにく たまねぎ トマトかん にんじん だいこん しめじ とうもろこし しょうが マスカット	557 kcal 23.7 g 23.1 g 2.7 g
28	水		えびクリームライス	ガーリック ドレッシングサラダ	バナナ	ベーコン とりにく とうにゅう えび チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ かんてん ハム	こめ つぶむぎ あぶら バター こむぎこ こめこ オリーブあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし パナナ	596 kcal 21.9 g 20.1 g 1.7 g
29	木		小松菜給食の日 ごはん こまつなじゃこ ふりかけ	こまつないりさつまあげ やさいののりずあえ さつまじる		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たら とうふ わかめ かまぼこ のり とりにく みそ	こめ ごまあぶら ごま でんぶん さとう こんにやく さつまいも	こまつな ぎょうばし にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ	573 kcal 26.1 g 18.2 g 2.1 g
30	金		運動会応援給食 スタミナやきにくどん	ちゅうかふうポテトサラダ	こうはく かんてん ポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ かんてん カルピス	こめ つぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラジュース みかんかん パイカン ももかん	618 kcal 21.1 g 16.7 g 1.6 g

★ 献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、御了承ください 10月 20回