

令和8年10月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
2	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			さんまのかば焼き	さんま	でん粉、油、三温糖、白ごま	しょうが
			粉ふき芋（カレー）		じゃがいも	
			豚汁	豚肉、みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
5	月	牛乳	ご飯		米、麦	
			回鍋肉	豚肉、生揚げ、みそ	油、三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ
			中華コーンスープ	わかめ、たまご	ごま油、でん粉	ねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、ホールコーン
			オレンジ			オレンジ
6	火	牛乳	きのこの和風スパゲッティ	鶏肉、いか、えび、きざみのり	スパゲッティ、オリーブ油、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ
			パリパリポテトのサラダ		じゃがいも、油、ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶
			かぶのスープ	鶏肉		玉ねぎ、にんじん、かぶ、こまつな
			バナナ			バナナ
7	水	牛乳	豆腐のうま煮丼	鶏肉、木綿豆腐、生揚げ	米、麦、油、三温糖、でん粉	しょうが、にんじん、はくさい、チンゲンサイ
			わかめスープ	鶏肉、わかめ	白ごま	にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、もやし、ねぎ
			さつまいもチップス		さつまいも、油、三温糖、はちみつ	
8	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			スタミナ納豆	鶏肉、納豆	ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、こねぎ
			さめのから揚げ	もうかさめ	でん粉、油	しょうが
			野菜のごま和え		白ごま、三温糖	キャベツ、にんじん、はくさい
			小松菜のみそ汁	木綿豆腐、みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな
9	金	牛乳	★目の愛護デー献立★			
			胚芽パン		胚芽パン	
			緑黄色野菜のオムレツ	ベーコン、たまご、豆乳、ピザチーズ、粉チーズ	油、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ
			フライドポテト		じゃがいも、油	
			キャベツスープ	鶏肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
			キャロットゼリー	アガー	さとう	キャロットジュース、オレンジジュース、黄桃缶
13	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			手作りじゃこふりかけ	しらす干し、あおのり	白ごま	
			コロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖	玉ねぎ
			和風サラダ		油、ごま油、三温糖、白ごま	もやし、にんじん、こまつな、ホールコーン缶、しょ
			なめこのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、なめこ、ねぎ
14	水	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム缶
			フルーツポンチ		さとう	パイナップ缶、黄桃缶、りんご缶
15	木	牛乳	ツナ入りピザトースト	ツナ缶、ピザチーズ	食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン
			ハニーサラダ		油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、きゅうり、にんじん
			ABCスープ	鶏肉	アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
			バナナ			バナナ
16	金	牛乳	★おはなし給食★			
			小松菜そぼろご飯	鶏肉	米、麦、油、さとう	しょうが、こまつな、ホールコーン缶
			きびなごの竜田揚げ	きびなご	でん粉、油	しょうが
			豆腐のかきたま汁	木綿豆腐、たまご	でん粉	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ
			マスカット大福	いんげんまめ、木綿豆腐	白玉粉、上新粉	マスカット
19	月	牛乳	★食育の日献立★宮城県			
			油麩丼	鶏肉、たまご	米、麦、油、三温糖、油麩、でん粉	しょうが、玉ねぎ、ねぎ
			ざぶ汁	木綿豆腐、ちらしかまぼこ		だいこん、にんじん、干しいたけ
			ずんだもち	絹豆腐	白玉粉、三温糖	えだまめ
20	火	牛乳	ビビンバチャーハン	鶏肉、大豆、たまご	米、油、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、こまつな、もやし
			焼きししゃも	ししゃも		
			春雨スープ	木綿豆腐	緑豆春雨	にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
			柿			柿
21	水	牛乳	フレンチトースト	たまご、牛乳	食パン、はちみつ、三温糖、グラニュー糖	
			ごぼうチップスサラダ	糸寒天	油、三温糖	キャベツ、にんじん、えだまめ、ホールコーン缶、ごぼう
			カレースープ	鶏肉、牛乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
22	木	牛乳	★十三夜献立★			
			栗ご飯		米、もち米、栗、三温糖、黒ごま	
			さばの塩こうじ焼き	さば		
			野菜のおかか和え		三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし
			月見汁	絹豆腐、ちらしかまぼこ	白玉粉	にんじん、だいこん、こまつな
23	金	牛乳	★運動会応援献立★			
			みそチキンカツ丼	鶏肉、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、油、ごま油、三温糖	にんにく
			パリパリサラダ		ワンタンの皮、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま	にんじん、キャベツ
			紅白はんぺん汁	木綿豆腐、あられはんぺん		えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ
27	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			キーマカレー	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ	油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん
			サイダーポンチ			パイナップ缶、黄桃缶
28	水	牛乳	ツナご飯	ツナ缶	米、麦、白ごま、三温糖	にんじん
			肉じゃが	豚肉、生揚げ	油、じゃがいも、しらたき、三温糖	干しいたけ、にんじん、玉ねぎ
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、ホールコーン缶
29	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			魚のチリソースがけ	めばる	でん粉、油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ
			春雨サラダ		緑豆春雨、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、えのきたけ、こまつな
30	金	牛乳	ガーリックトースト		食パン、バター、オリーブ油	にんにく、パセリ
			フレンチサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン缶、ブロッコリー
			かぼちゃシチュー	鶏肉、大豆、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ
			かぼちゃプリン	豆乳、アガー	三温糖	かぼちゃ

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。