



10月 きゅうしょくこんだてひょう

～きゅうしょくもくひょう：しょうかのために、しょくごのきゅうようをとろう～



令和 8 年 9 月 30 日
江戸川区立 宇喜田小学校
校長 中 田 伸 代
栄 養 士

に ち	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん
				あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる	
2 金	○	あつあげキムチどんぶり	パリパリかいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、なまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう(飲用)、 かいそうミックス、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、はくさい、ねぎ、 はくさいキムチ、にら、キャベツ、 きゅうり、みかん、パイン、 おうとう、バナナ	607 kcal 20.9 g 17.9 g 1.5 g
5 月	○	「都民の日(10/1)」行事食 ふかがわめし	あつやきたまご こまつなのいそべあえ むろあじのつまれじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう(飲用)、 とりにく、たまご、のり、 むろあじ、みそ、とうふ、あさり	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 でんぶん、さといも	ごぼう、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、ねぎ、 だいこん、みつば	562 kcal 27.3 g 19.9 g 2.0 g
6 火	○	ごはん	いかのかりんとうがらめ さんしょくごまあえ かぼちゃのみそしる 	ぎゅうにゅう(飲用)、いか、 あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、だいこん、 しめじ、かぼちゃ	547 kcal 24.5 g 15.1 g 1.9 g
7 水	○	まるパン てづくりりんごジャム	とりにくのバジルパンこやき ベーコンときのこのサラダ こめこマカロニのトマトスープ	ぎゅうにゅう(飲用)、 とりにく、チーズ、 ベーコン、レンズまめ	まるばん、さとう、ばんこ、 あぶら、じゃがいも、 こめこマカロニ	りんご、レモン、にんにく、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、たまねぎ、 セロリー、トマト	612 kcal 25.2 g 26.2 g 2.1 g
8 木	○	ごはん	やしししゃものあまからだれ ぶたしゃぶとキャベツのサラダ じゃがいもとたまごのみそしる かき	ぎゅうにゅう(飲用)、ししゃも、 ぶたにく、わかめ、とうふ、 みそ、たまご	こめ、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、ごま、 じゃがいも、でんぶん	キャベツ、さやいんげん、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、こまつな、かき	549 kcal 25.0 g 17.8 g 2.0 g
9 金	○	「目の愛護デー(10/10)」行事食 スパゲッティベスカトーレ 	ほうれんそうサラダ ブルーベリーケーキ	ベーコン、いか、えび、あさり、 なまクリーム、たまご、 ぎゅうにゅう(飲用、調理)、 ひよこまめ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、 ごま、さとう、バター	パセリ、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、ブルーベリー、 ブルーベリージャム	684 kcal 25.8 g 24.2 g 1.8 g
13 火	○	ごはん	ひじきコロッケ キャベツとコーンのしらすあえ だいこんとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用)、ぶたにく、 ひよこまめ、ひじき、おかか、 しらすぼし、なまあげ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ばんこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、コーン、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	575 kcal 21.0 g 17.0 g 1.8 g
14 水	○	やきカレーパン	たまごサラダ ポトフ オレンジ	だいず、ぎゅうにゅう(飲用)、 たまご、ぶたにく、 レンズまめ、ウィンナー	まるばん、こむぎこ、ばんこ、 さとう、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリー、キャベツ、 きゅうり、レモン、かぶ、 こまつな、オレンジ	520 kcal 23.1 g 21.5 g 2.1 g
15 木	○	ごはん	サクサクとりつくね わふうポテトサラダ あすかじる	ぎゅうにゅう(飲用、調理)、 とうふ、ひじき、みそ、ツナ、 とりにく、こうやどうふ、 あぶらあげ	こめ、むぎ、ごま、ばんこ、 さとう、でんぶん、 じゃがいも、あぶら	たまねぎ、れんこん、しょうが、 にんじん、きゅうり、コーン、 ごぼう、はくさい、しいたけ、 こまつな	631 kcal 27.6 g 22.0 g 1.9 g
16 金	○	さんまのかばやきごはん	こまつなごまずあえ とうふとわかめのみそしる みかん	さんま、ぎゅうにゅう(飲用)、 あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、さやいんげん、 こまつな、にんじん、きゅうり、 キャベツ、コーン、だいこん、 たまねぎ、ねぎ、みかん	614 kcal 21.9 g 21.1 g 1.6 g
19 月	○	ごはん	とうふナゲット キャベツのからしあえ とうにゅうとんじる	ぎゅうにゅう(飲用)、とうふ、 とりにく、たまご、ハム、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうにゅう、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、ばんこ、 ごま、さとう、あぶら、 こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、こねぎ	580 kcal 24.2 g 21.3 g 1.7 g
20 火	○	てづくりパン フォカッチャ	だいずのようふうにこみ キャベツといかのごまだれサラダ バナナ	ぎゅうにゅう(飲用)、ぶたにく、 だいず、いか	さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ごま	たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、パプリカ、バナナ	601 kcal 26.3 g 23.3 g 1.9 g
21 水	○	ごもくチャーハン	レバーとだいずのチリソース あつあげのちゅうかスープ オレンジ	ぶたにく、なると(卵無)、 たまご、ぎゅうにゅう(飲用)、 だいず、レバー、とりにく、 なまあげ、わかめ	こめ、むぎ、 さとう、でんぶん、 じゃがいも、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、こまつな、たまねぎ、 なめこ、オレンジ	624 kcal 26.5 g 22.5 g 1.9 g
22 木	○	ごはん	さけのポテトやき ブロッコリーとツナのサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう(飲用)、さけ、 とうにゅう、チーズ、ツナ、 ベーコン、えび、とりにく	こめ、むぎ、じゃがいも、 マヨネーズ(卵無)、あぶら、 さとう、ごま、ばんこ、でんぶん	ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、パプリカ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、しいたけ、 もやし、しょうが、こまつな	567 kcal 27.3 g 21.4 g 1.6 g
23 金	○	「十三夜」行事食 くりいりごもくごはん 	わかさぎのからあげ だいずとひじきのにも つきみじる	とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう(飲用)、わかさぎ、 ぶたにく、ひじき、 さつまあげ(卵無)、 だいず、とうふ	こめ、もちごめ、くり、さとう、 こむぎこ、でんぶん、あぶら、 こんにやく、しらたまこ	ごぼう、にんじん、しめじ、 さやいんげん、だいこん、 えのきたけ、かぼちゃ、 ねぎ、こまつな	573 kcal 24.5 g 16.2 g 1.6 g
26 月		こまつなあんかけやきそば 	きりぼしだいこんのサラダ にしょくのさつまいもチップス	ぶたにく、えび、 ぎゅうにゅう(飲用)、ハム	あぶら、ちゅうかめん、さとう、 でんぶん、さつまいも、 むらさきいも	しょうが、にんにく、たけのこ、 にんじん、はくさい、エリンギ、 きくらげ、ねぎ、こまつな、 だいこん、きゅうり、 キャベツ、コーン	521 kcal 21.3 g 20.5 g 2.1 g
27 火		こうやどうふのたまごとじどん さわにわん	キャベツのあえもの さわにわん	とりにく、こうやどうふ、 たまご、ぎゅうにゅう(飲用)、 おかか、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、 さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、レモン、だいこん、 ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ	541 kcal 26.4 g 16.3 g 1.9 g
28 水	○	 世界の料理-カナダ- メープルバターサンド	サーモンチャウダー プーティン オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用、調理)、 ベーコン、レンズまめ、 サーモン、あさり、とうにゅう、 なまクリーム、チーズ	まるばん、メープルシロップ、 さとう、バター、 コーンスターチ、 じゃがいも、あぶら	セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、コーン、 ブロッコリー、オレンジ	558 kcal 23.8 g 24.3 g 1.9 g
29 木	○	SDGS「みんなの給食」 ごはん エコふりかけ	さばのごまみそやき こまつなとじゃこのおひたし わかめのすましじる	ぎゅうにゅう(飲用)、サバ、 みそ、ちりめんじゃこ、おかか、 とりにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、ごま、 マヨネーズ(卵無)、あぶら	はくさい、こまつな、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、しいたけ	572 kcal 27.0 g 23.8 g 1.7 g
30 金	○	ドライカレーライス 	ハロウィンサラダ とうふかぼちゃドーナツ	ぶたにく、だいず、 ぎゅうにゅう(飲用)、ツナ、 とうにゅう、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、こめこ	パセリ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、セロリー、 キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、レッドキャベツ、 だいこん、かぼちゃ	660 kcal 23.9 g 20.5 g 1.7 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。