



## 令和8年度 10月献立予定表



## 江戸川区立下鎌田東小学校

| 日       | 主食                                                  | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                       | 1人ばく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
|---------|-----------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2<br>金  | お花畑のチキンライス<br>小松菜ととうふのスープ<br>れんこんチップサラダ<br>りんご      | ○  | 鶏こま たまご 飲用牛乳<br>もめんとうふ ひじき                                              | マーガリン(乳無) 精白米<br>粒麦 サラダ油(米)<br>でん粉 三温糖                                               | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>ねぎ 小松菜 れんこん<br>だいこん キャベツ きゅうり<br>レモン りんご            | 524 kcal<br>20.5 g<br>18.4 g<br>2.3 g |
| 5<br>月  | 中巻井<br>小魚と大豆とさつまいもの揚げ煮<br>とうふとニラのスープ                | ○  | 豚肉 むきエビ イカ 短冊<br>飲用牛乳 かたくちいわし<br>大豆(国産) 鶏こま もめんとうふ                      | 精白米 粒麦 油(米)<br>三温糖 でん粉 ごま油<br>さつまいも さとう<br>白ごま(いり)                                   | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ たけのこ 白菜<br>小松菜 ねぎ にら                             | 608 kcal<br>27.8 g<br>17.1 g<br>2.1 g |
| 6<br>火  | 豚の香りごはん<br>赤魚のおころうじ焼き<br>じゃこいりおひたし<br>あんかけ汁 菜       | ○  | 油揚げ 飲用牛乳 むつ<br>白みそ ちりめんじゃこ<br>かつお削り節 鶏肉                                 | 精白米 粒麦 三温糖<br>じゃがいも 板こんにやく<br>でん粉 あられ麩                                               | 生しいたけ にんじん<br>ぶなしめじ 白菜<br>小松菜 ねぎ 菜                                     | 538 kcal<br>25.9 g<br>16.8 g<br>2.4 g |
| 7<br>水  | 鶏飯<br>天ぷら<br>ごま酢和え                                  | ○  | 鶏肉 たまご きさみのり<br>飲用牛乳 ちりめんじゃこ                                            | 精白米 粒麦 三温糖<br>サラダ油(米) さとう<br>さつまいも 小麦粉<br>米粉 白ごま(いり)<br>ごま油                          | しょうが 葉ねぎ 干しいたけ<br>しょうが(酢漬) さやいんげん<br>切干大根 もやし<br>きゅうり にんじん             | 601 kcal<br>22.0 g<br>20.0 g<br>2.3 g |
| 8<br>木  | きのこピラフ<br>レバーのマリアナソース<br>にんじんのがーजू<br>ブルーベリーボンチ     | ○  | 鶏肉 飲用牛乳 豚レバー<br>ベーコン レンズまめ<br>牛乳 生クリーム 粉寒天                              | マーガリン(乳無)<br>精白米 粒麦<br>サラダ油(米) でん粉<br>三温糖 じゃがいも<br>さとう                               | にんじん 玉ねぎ エリンギ<br>生しいたけ ぶなしめじ 小松菜<br>しょうが クリームコーン パセリ<br>ぶどう ブルーベリー りんご | 640 kcal<br>23.8 g<br>20.8 g<br>2.1 g |
| 9<br>金  | ゆかりごはん<br>手作りさつまあげ<br>おかか和え<br>さつま汁                 | ○  | 飲用牛乳 たらすり身<br>ちりめんじゃこ もめんとうふ<br>青大豆 かつお節 鶏こま<br>生揚げ 赤みそ 白みそ             | 精白米 粒麦<br>白ごま(いり) さとう<br>でん粉 サラダ油(米)<br>板こんにやく さといも                                  | ゆかり ごぼう にんじん ねぎ<br>玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり<br>レモン 大根 葉ねぎ                      | 580 kcal<br>28.3 g<br>21.2 g<br>2.5 g |
| 13<br>火 | くり入りそぼろごはん<br>さわらのみそだれ焼き<br>いそか和え<br>みそ汁 みかん        | ○  | 鶏ひき肉 飲用牛乳 さわら<br>白みそ きさみのり もめんとうふ<br>油揚げ わかめ 大豆                         | 精白米 サラダ油(米)<br>生むき菜 三温糖                                                              | しょうが 干しいたけ にんじん<br>キャベツ もやし 小松菜<br>だいこん ねぎ みかん                         | 572 kcal<br>28.5 g<br>18.4 g<br>3.0 g |
| 14<br>水 | カレーライス<br>一口カツ<br>じゃこサラダ<br>秋のフルーツミックス              | ○  | 鶏肉 飲用牛乳<br>ちりめんじゃこ                                                      | 精白米 粒麦 油(米)<br>じゃがいも<br>マーガリン(乳無)<br>小麦粉 さとう<br>生パン粉(乳卵無)<br>乾燥パン粉(乳卵無)<br>マヨネーズ(卵無) | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ キャベツ 小松菜<br>みかん缶 バイン缶 黄桃缶<br>りんご 柿               | 691 kcal<br>24.6 g<br>24.5 g<br>2.0 g |
| 15<br>木 | ココアパン<br>ハリボッターのシェパーズパイ<br>スコッチブロス(差入り野菜スープ)<br>りんご | ○  | 飲用牛乳 鶏ひき肉 レンズまめ<br>牛乳・調理用 生クリーム<br>ピザチーズ 鶏肉<br>白いんげん豆                   | ココアパン<br>サラダ油(米)<br>さとう 小麦粉<br>じゃがいも<br>バター 押麦                                       | にんにく 玉ねぎ セロリー<br>にんじん パセリ キャベツ<br>かぶ 小松菜 りんご                           | 572 kcal<br>25.3 g<br>24.3 g<br>2.5 g |
| 16<br>金 | ごはん エコふりかけ<br>小松菜コロッケ<br>おひたし<br>かきたま汁              | ○  | 粉かつお あおりのり 飲用牛乳<br>大豆 白いんげん豆<br>かつお節 たまご                                | 精白米 粒麦<br>白ごま(いり)<br>三温糖 サラダ油(米)<br>じゃがいも 小麦粉<br>マヨネーズ(卵無) ごま油<br>乾パン粉(乳卵無) でん粉      | 玉ねぎ 小松菜 キャベツ<br>ホールコーン にんじん<br>もやし ねぎ                                  | 623 kcal<br>22.2 g<br>21.6 g<br>2.3 g |
| 19<br>月 | ピビンバ<br>春雨スープ<br>ファチュ (韓国風フルーツボンチ)                  | ○  | 鶏ひき肉 大豆 たまご<br>飲用牛乳 もめんとうふ<br>生ワカメ 粉寒天                                  | 精白米 粒麦 ごま油<br>三温糖 サラダ油(米)<br>緑豆はるさめ さとう                                              | にんにく しょうが にんじん<br>もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ<br>ねぎ アセロラ みかん缶<br>バインアップル りんご     | 617 kcal<br>25.5 g<br>20.4 g<br>2.2 g |
| 20<br>火 | ごはん<br>さばのカレー揚げ<br>小松菜のおろしあえ<br>いも煮 ラ・フランス寒天        | ○  | 飲用牛乳 サバ<br>豚肉 粉寒天                                                       | 精白米 でん粉 油(米)<br>さといも 板こんにやく<br>三温糖 グラニュー糖                                            | しょうが キャベツ えのきたけ<br>小松菜 だいこん ごぼう<br>ねぎ もも缶 ラ・フランス                       | 614 kcal<br>25.1 g<br>22.2 g<br>2.0 g |
| 21<br>水 | スイートポテトトースト<br>とり肉のトマト煮<br>フレッシュサラダ<br>オレンジ         | ○  | 牛乳 豆乳 飲用牛乳<br>鶏肉 あさり<br>ひよこまめ(乾)                                        | 食パン さつまいも<br>三温糖 バター<br>サラダ油(米)<br>じゃがいも<br>マーガリン(乳無)<br>小麦粉 さとう                     | にんにく セロリー にんじん<br>玉ねぎ ほんしめじ トマト缶<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり オレンジ           | 615 kcal<br>24.2 g<br>21.6 g<br>2.6 g |
| 23<br>金 | けんちんうどん<br>焼きししゃも<br>ツナと枝豆のごま和え<br>みたらし団子           | ○  | 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳<br>ししゃも まやろ缶詰<br>餅ごしとうふ                                     | サラダ油(米) さといも<br>冷凍うどん<br>白すりごま 三温糖<br>ごま油 白玉粉 上新粉<br>さとう でん粉                         | ごぼう にんじん 干しいたけ<br>だいこん ねぎ 小松菜<br>もやし えだまめ                              | 550 kcal<br>29.2 g<br>18.5 g<br>2.7 g |
| 26<br>月 | ごはん<br>千草焼き<br>れんこんのきんぴら<br>豚汁                      | ○  | 飲用牛乳 鶏ひき肉 もめんとうふ<br>たまご かつお削り節 豚ひき肉<br>豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ<br>大豆(国産) 赤みそ 白みそ | 精白米 粒麦 三温糖<br>つきこんにやく ごま油<br>白ごま(いり)<br>板こんにやく<br>じゃがいも                              | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ<br>れんこん ごぼう だいこん<br>ねぎ 小松菜                              | 576 kcal<br>27.7 g<br>22.2 g<br>1.9 g |
| 27<br>火 | 手作りオニオンペーパーコンパン<br>秋野菜のボトフ<br>アップルサラダ               | ○  | 牛乳 ベーコン ピザチーズ<br>飲用牛乳 豚肉 ウィンナー                                          | 強力粉(パン用)<br>さとう バター<br>サラダ油(米)<br>じゃがいも                                              | 玉ねぎ にんじん 白菜<br>小松菜 にんにく キャベツ<br>きゅうり りんご                               | 602 kcal<br>24.4 g<br>29.2 g<br>2.9 g |
| 28<br>水 | ごはん<br>白身魚のさざれ焼き<br>小松菜とちくわの和えもの<br>厚揚げのみそ汁 オレンジ    | ○  | 飲用牛乳 ホキ 焼き竹輪<br>かつお節 生揚げ 赤みそ<br>白みそ わかめ 大豆                              | 精白米 粒麦<br>マヨネーズ(卵無)<br>乾パン粉(乳卵無)<br>生パン粉(乳卵無)<br>じゃがいも                               | キャベツ もやし きゅうり<br>小松菜 にんじん 玉ねぎ<br>ねぎ オレンジ                               | 534 kcal<br>25.8 g<br>16.4 g<br>2.2 g |
| 29<br>木 | 寒ごはん のりの佃煮<br>とうふとえびのうま煮<br>ごまあえ<br>バナナ             | ○  | もみりのり 飲用牛乳 豚肉<br>むきエビ ちりめんじゃこ<br>もめんとうふ                                 | 精白米 押麦 三温糖<br>サラダ油(米) でん粉<br>白ごま(いり)<br>白すりごま                                        | 干しいたけ しょうが にんじん<br>たけのこ 玉ねぎ キャベツ<br>ねぎ 小松菜 もやし パナナ                     | 546 kcal<br>26.9 g<br>15.5 g<br>2.5 g |
| 30<br>金 | スバグティミートソース<br>きのこのスープ<br>パンキンチーズケーキ                | ○  | 鶏ひき肉 豚レバー 飲用牛乳<br>クリームチーズ 生クリーム<br>たまご                                  | スバグティ オリーブ油<br>サラダ油 三温糖<br>マーガリン(乳無)<br>小麦粉 じゃがいも<br>グラニュー糖 はちみつ                     | しょうが にんにく にんじん<br>玉ねぎ トマト缶 えのきたけ<br>エリンギ 生しいたけ 小松菜<br>レモン 西洋かぼちゃ       | 638 kcal<br>23.5 g<br>28.2 g<br>2.5 g |

※食材料の都合により、献立の変更をする場合がありますがご了承ください。