



10月の献立表



令和8年10月
江戸川区立一之江小学校

曜日		月	火	水	木	金			
献立	食	赤 黄 緑	6年生が家庭科の時間に給食の献立作りに取り組みました。 栄養のバランス、旬の食材、地産地消の小松菜、彩りなどを 考えて作りました。10月からの給食に6年生の献立が 登場しますので、楽しみにしてください。			1日 都民の日	2日 571kcal ふかがわめし・ぎゅうにゅう あしたばいりえびしんじょ こまつなごまみそしる・りんご なまあげとやさいのいためもの あぶらあげ・あさりのり・ぎゅうにゅう・えび・いか・たら・なまあげ・ ぶたにく・かつおぶし・だいず こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・こめこ・ごまあぶら・じゃがいも・ごま にんじん・しょうが・あしたば・たまねぎ・キャベツ・しめじ・えのきたけ・だいこん・ねぎ・こまつな		
			ぼくはリッパ。よくかんでほしい 献立の日にはぼくがついているよ！			ぼくは、こまつなくん。 江戸川区特産の小松菜を使った 献立の日についているよ！			
献立	食	赤 黄 緑	5日 653kcal ココアあげぱん かいそうサラダ シチュー みかん・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・あかとさかのり・ワカメ・レンズまめ・とうにゅう・なまクリーム・チーズ・ハム パン・さとう・グラニューとう・あぶら・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・マーガリン・こごごこ こまつな・キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・パセリ・うんしゅうみかん	6日 688kcal SDGsみんなのきゅうしょく ごはん・エコふりかけ SDGsみそしる・ぎゅうにゅう ひじきのげんきコロッケ ブロッコリーのくいきりからみいため かつおぶし・あおりのり・ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・なまあげ・みそ・だいず こめ・おぎ・さとう・ごま・じゃがいも・こごごこ・パンこ・マヨネーズ(たまごなし)・かたくりこ・あぶら・さつまいも たまねぎ・にんじん・もやし・コーン・ブロッコリー・こまつな・はくさい	7日 561kcal じゃこチャーハン・ぎゅうにゅう ししゃものごまつけやき かにかまのちゅうかサラダ とうふとねぎのうましおスープ ぶたにく・しらす・なると・たまご・さけ・ぎゅうにゅう・ししゃも・とうふ・わかめ・かにふりかけ こめ・おぎ・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら にんにく・しょうが・ねぎ・こまつな・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・えのきたけ	8日 516kcal ごましおごはん さいいものそばろに やきにくサラダ わらびもち・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・とり・く・ぶたにく・わかめ・きなこ こめ・おぎ・ごま・あぶら・さいいも・さとう・かたくりこ しいたけ・たまねぎ・しょうが・こまつな・にんにく・きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん・わらびこ	9日 675kcal ツナコーントースト・ぎゅうにゅう レバーとポテトのマリアナソース キャロットポタージュ ブルーベリーボンチ ツナ・チーズ・ぎゅうにゅう・ぶたレバー・だいず・ベーコン・レンズまめ・しょうが・とうふ・だっしふんにゅう・なまクリーム・こなかんでん しゃも・パン・マヨネーズ(たまごなし)・バター・あぶら・かたくりこ・じゃがいも・さとう たまねぎ・コーン・にんじん・パセリ・ぶどうジュース・ブルーベリー・ジャム		
			12日			13日 544kcal	14日 583kcal	15日 692kcal	16日 559kcal
			スポーツの日 			たにんどん キャベツとツナのごまあえ あんかけじる ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・ツナ・かまぼこ・とうふ こめ・おぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・こんにゃく たまねぎ・ほしいたけ・みつばち・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし	ごはん・のりのつくだに フレックカツ キャベツのおひたし とうふのみそしる・ぎゅうにゅう もみのり・ぎゅうにゅう・とり・く・かつおぶし・あぶらあげ・いとこんぶ・とうふ・みそ・だいず こめ・おぎ・さとう・ごまこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・コーン・ブレイク・あぶら・ごま ほしいたけ・キャベツ・にんじん・こまつな・もやし・たまねぎ・ねぎ	ターメリックライス・キーマカレー チーズオムレツ ブロッコリーコーンサラダ バナナ・ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・チーズ こめ・おぎ・あぶら・バター・さとう・じゃがいも しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・えだまめ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・こまつな・コーン・バナナ	こんさいとぎのこのたきこみごはん こうやどうふのにくづめ こまつなのうめあえ・さいいものすましじる ぶどう・ぎゅうにゅう とり・く・ぎゅうにゅう・こうやどうふ・ぶたにく・かつおぶし・むしかまぼこ・とうふ・ワカメ こめ・おぎ・あぶら・さつまいも・さとう・パンこ・マヨネーズ(たまごなし)・かたくりこ・さいいも にんじん・ぶなしめじ・れんこん・たまねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・カリカリうめ・ほしいたけ・だいこん・ぶどう
献立	食	赤 黄 緑	19日 607kcal コッペパン・ぎゅうにゅう あきのクリームグラタン ブロッコリーコーンサラダ ぶどうたべくらべ(ぶどう・シャインマスカット) ぎゅうにゅう・ベーコン・とり・く・レンズまめ・とうにゅう・なまクリーム・チーズ・ハム ミルクパン・あぶら・さつまいも・マカロン・マーガリン・こごごこ・パンこ・さとう たまねぎ・にんじん・しいたけ・ぶなしめじ・かぼちゃ・きゅうり・ホールコーン・ぶどう・シャインマスカット	20日 580kcal しゃけのたきこみごはん きりぼしだいこんいりたまごやき かぶのマヨネーズあえ・ぎゅうにゅう こまつなのいなかじる・なし あぶらあげ・さけ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・たまご・ツナ・だいず・みそ・わかめ こめ・さとう・あぶら・マヨネーズ(たまごなし) たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・ほしいたけ・だいこん・こまつな・かぶ・はくさい・ごぼう・なし	21日 590kcal トマトのペンネパスタ はくさいのミルクチャウダー ブロッコリーとひじきのカッテージチーズ ぎゅうにゅう ぶたにく・なまクリーム・こななチーズ・ぎゅうにゅう・ひじき・カッテージチーズ・ベーコン・あさり・レンズまめ・とうにゅう ペンネパスタ・オリーブオイル・さとう・バター・あぶら・じゃがいも・コーン・スターチ パセリ・にんにく・にんじん・セロリ・たまねぎ・ほしいたけ・トマト・キャベツ・ブロッコリー・コーン・ぶなしめじ・はくさい	22日 571kcal もちおぎごはん イカとポテトのチリソース ぶたにくとはるさめのいためもの かきたまじる・オレンジ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・イカ・ぶたにく・とうふ・かまぼこ・たまご こめ・もちおぎ・さとう・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・じゃがいも・かたくりこ ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・こまつな・なめこ・オレンジ	23日 563kcal くりいりたきこみごはん あかうおのてりやき さいいものみそしる・ぎゅうにゅう おつきみみたらしだんご あぶらあげ・ぎゅうにゅう・あかうお・みそ・だいず・とうにゅう こめ・おぎ・くり・さとう・かたくりこ・さいいも・ごま・しらたまこ・じょうしんこ ぶなしめじ・にんじん・しょうが・だいこん・はくさい・こまつな・ねぎ・かぼちゃ		
			26日 514kcal			27日 615kcal	28日 502kcal	29日 528kcal	30日 599kcal
			かいせんあんかけやきそば きびなごのからあげ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう ぶたにく・イカ・えび・うずらたまご・ぎゅうにゅう・きびなご・とり・く・とうふ むしちゅうかめん・かたくりこ・さとう・ごまあぶら・こごごこ・じゃがいも しょうが・にんにく・たまねぎ・ほしいたけ・きくらげ・たけのこ・にんじん・はくさい・こまつな・えのきたけ・かぶ			ごはん・ぎゅうにゅう ぶりのおろししょうゆあげ こまつなのなめたけあえ じゃがもちみそしる・かき ぎゅうにゅう・ぶり・ぶたにく・あぶらあげ・みそ こめ・おぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも しょうが・だいこん・にんにく・にんじん・こまつな・キャベツ・えのきたけ・ねぎ・かき	てづくりジャーマンポテトパン アイントップフ(にもの) ザワークラウト(すづけ) ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう・ウィンナー きゅうりきこ・さとう・バター・オリーブオイル・じゃがいも たまねぎ・にんじん・キャベツ・かぶ	おいわいたいめし とりにくのからあげ からしあえ・たいのアラじる ネーブルオレンジ・ぎゅうにゅう まだい・こんぶ・ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なると こめ・おぎ・かたくりこ・こめこ・あぶら・さとう しょうが・にんにく・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・えのきたけ・	ハムコーンピラフ ミネストローネスープ パンブキンチーズケーキ ぎゅうにゅう ハム・ぎゅうにゅう・ベーコン・なまクリーム・チーズ・なまクリーム・たまご こめ・おぎ・あぶら・バター・じゃがいも・さとう・グラニューとう・こごごこ・はちみつ にんじん・たまねぎ・ホールコーン・こまつな・セロリ・トマト・レモン・かぼちゃ

※食材は旬の物を使います。都合により、献立・食材を変更する場合があります。