



10月のこんだて表

令和8年9月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	ごはん だいずのかりかりあげ	○	さばのカレーしょうゆやき れんこんのみそいため せんざりやさいのかきたまじる	だいず、あおのり、ぎゅうにゅう、 サバ、ぶたにく、みそ、たまご	こめ、むぎ、てんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも、 つきこんにゃく、さんおんとう、 ごまあぶら	しょうが、にんじん、れんこん、 だいこん、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	623 kcal 28.9 g 23.8 g 1.8 g
5月	かいせんしおやきそば	○	あおのりポテト たんたんスープ	ぶたにく、イカ、エビ、あさり、 ぎゅうにゅう、あおのり、ぶたにく、 とうふ、みそ、とうにゅう	ちゅうかめん、サラダあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも、 だいずあぶら、さんおんとう、ごま	ほしいたけ、にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、こまつな、 にんにく、しょうが、えのきたけ、 チンゲンサイ	555 kcal 27.4 g 24.9 g 2.6 g
6火	ごはん	○	さんまのまつえに キャベツのごまあえ ぐだくさんみそしる みかん	ぎゅうにゅう、さんま、 ぎゅうにゅう、あおのり、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、こんにゃく	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、 ねぎ、みずな、みかん	578 kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
7水	ヨーグルトトースト	○	ボークビーンズ ツナとプロッコリーのサラダ りんご	ヨーグルト、ぎゅうにゅう、 たまご、しろいんげんまめ、 ぶたにく、ツナ	しよくパン、さとう、バター、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、こむぎこ、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、プロッコリー、 ホールコーン、りんご	590 kcal 23.6 g 24.1 g 1.8 g
8木	【開校記念献立】 おせきはん	○	とりのたつたあげ こまつなのおかかあえ わかめのみそしる こうはくかてん	あずき、ぎゅうにゅう、とり、 おかか、あぶらあげ、わかめ、 みそ、こなかてん、カルピス	もちごめ、こめ、ごま、てんぶん、 だいずあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、さとう	しょうが、こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、だいこん、 ねぎ、クランベリージュース、 レモンじる	580 kcal 23.8 g 19.3 g 2.6 g
13火	【東京都郷土料理】 ごはん	○	ぼろのカレーパンやき こまつなのあえもの とりだんごのしおちゃんこじる かき	ぎゅうにゅう、ボラ、こなチーズ、 こなかつお、とり、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、ごま、てんぶん	こまつな、もやし、キャベツ、 しょうが、にんにく、ほしいたけ、 にんじん、はくさい、ねぎ、にら、かき	590 kcal 28.5 g 21.5 g 1.6 g
14水	ごはん	○	ししゃものこうみねぎダレ もやしのちゅうかあえ サンラータンスープ	ぎゅうにゅう、ししゃも、くきわかめ、 ぶたにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、こめこ、てんぶん、 だいずあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、きゅうり、こまつな、にんにく、 たまねぎ、ほしいたけ、たけのこ、 えのきたけ	558 kcal 25.5 g 18.8 g 2.2 g
15木	【よつばの会共通献立】 メープルトースト	○	サーモンチャウダー ハムとキャベツのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、 しろいんげんまめ、サケ、とうにゅう、 こなチーズ、なまクリーム、ハム	しよくパン、バター、 メープルシロップ、 グラニューとう、サラダあぶら、 じゃがいも、コーンスターチ、 さとう、さんおんとう	セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、こまつな、オレンジ	564 kcal 24.0 g 24.1 g 2.0 g
16金	ふきよせごはん	○	あげ豆腐のにくみそかけ キャベツのおひたし ごもくじる みかん	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とうふ、 とり、みそ、おかか	こめ、むぎ、サラダあぶら、 ぶなしめじ、さんおんとう、 てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、ほしいたけ、 ぶなしめじ、きさいいんげん、しょうが、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、 だいこん、えのきたけ、みかん	607 kcal 24.6 g 20.5 g 2.6 g
19月	【ローリングストック給食】 ごはん のりのつくだに	○	きりぼしだいこんのたまごやき もやしのあえもの じゃがもちみそしる	のり、ひじき、ぎゅうにゅう、 とり、とうふ、たまご、おかか、 ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、さとう、みずあめ、 サラダあぶら、さんおんとう、 じゃがいも、てんぶん	たまねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、ほしいたけ、 こまつな、もやし、キャベツ、 だいこん、えのきたけ、はねぎ	555 kcal 23.6 g 15.8 g 2.3 g
20火	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ みかん	ハム、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、 とり、 にんにく	バター、サラダあぶら、こめ、むぎ、 さつまいも、てんぶん、だいずあぶら、 さんおんとう、シエルマカロニ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 セロリー、かぼちゃ、こまつな、みかん	567 kcal 22.6 g 16.5 g 1.9 g
21水	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん	○	いもとじゃことだいずのあげに かいそうサラダ	ぶたにく、あさり、とうふ、 ぎゅうにゅう、だいず、 ちりめんじゃこ、わかめ、 とさこのり	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぶん、 ごまあぶら、さつまいも、 だいずあぶら、ちゅうざらとう、 みずあめ、ごま	にんにく、しょうが、ほしいたけ、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、 もやし、だいこん、ホールコーン	631 kcal 26.1 g 21.8 g 2.0 g
22木	くりごはん	○	ますのしおこうじやきさいきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のつべじる りんご	ぎゅうにゅう、マス、こめみそ、 おかか、ぶたにく、なまあげ、わかめ	こめ、もちごめ、くり、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、こんにゃく、 さといも、てんぶん、あられいふ	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、りんご	555 kcal 26.8 g 15.9 g 2.2 g
23金	【セレクト給食】 ごはん	○	いかのあまからあげorわふうおうろしハンバーグ はくさいとしらすのあえもの こんさいのみそしる かき	ぎゅうにゅう、イカ、ぶたにく、しらす、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんとう、バター、 パンこ、ごま、さとう、サラダあぶら、 さといも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 だいこん、こまつな、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、かき	572 kcal 24.1 g 17.1 g 2.5 g
24土	あきやさいカレーライス	○	こまつなサラダ りんごかてんポンチ	とり、ぎゅうにゅう、ツナ、 こなかてん	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さつまいも、こくとう、バター、 こめこ、さんおんとう、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ホールコーン、 りんごジュース、みかんかん、 パインかん、りんごかん	632 kcal 22.4 g 16.8 g 1.7 g
27火	ごはん おかかふりかけ	○	あつあげとぶたにくのみそいため こまつなとかまぼこのすましじる	おかか、こなかつお、ぎゅうにゅう、 なまあげ、ぶたにく、みそ、かまぼこ	こめ、むぎ、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、じゃがいも、 つきこんにゃく	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ほしいたけ、ピーマン、 だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	555 kcal 24.1 g 18.3 g 2.1 g
28水	ホキのフィッシュバーガー	○	ごまボテサラダ オニオンスープ バナナ	ホキ、ぎゅうにゅう、ベーコン	まるパン、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、さとう、ごま、 サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 こまつな、ホールコーン、 にんにく、バナナ	627 kcal 25.0 g 26.5 g 2.6 g
29木	さんしょくどん	○	だいがくいも なめこはくさいのみそしる	ぶたにく、だいず、たまご、 ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、 てんぶん、サラダあぶら、 さつまいも、だいずあぶら、 ちゅうざらとう、みずあめ、ごま	しょうが、こまつな、にんじん、 だいこん、はくさい、なめこ、ねぎ	641 kcal 24.5 g 20.5 g 2.0 g
30金	さけのクリームパスタ	○	スパイシーチキンサラダ パンブキンケーキ	サケ、ベーコン、ぎゅうにゅう、 とうにゅう、こなチーズ、とり、 たまご、ダイスチーズ	スパゲッティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、こめこ、さとう、 バター、こむぎこ、ふんとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし、かぼちゃ	633 kcal 28.4 g 23.3 g 1.9 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー590kcal たんぱく質25.1g 食塩相当量2.1g

