

令和8年			10月 予定こんだて表				江戸川区立鎌田小学校		
日 曜			こんだてめい			ざいりよう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
2	金	ごはん	○	さわらのてりやき	ちりめんじゃこ、こなかつお、ぎゅうにゅう、さわら、きざみのり、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら、さんおんとう、でんぶん、じゃがいも	こまつな、しょうが、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	572 kcal	
		こまつなふりかけ		ほうれんそうのいそあえ あつあげのみそしる				28.4 g	
3	土	★土曜授業 だいずいり ドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ オレンジ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう	バター、あぶら、こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、ごま	にんにく、セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、こまつな、オレンジ	562 kcal	
		22.9 g							
6	火	ごはん	○	ししゃものつつみあげ	わかめ、ぎゅうにゅう、ししゃも、ハム、ぶたにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さんおんとう、はるまきのかわ、あぶら、しらたき	にんにく、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	595 kcal	
		わかめのにんにく しょうゆいため		ハリハリあえ にくみそとうふ				26.4 g	
7	水	ツナビーンズドック	○	クラムチャウダー にんじんのレモンドレッシング サラダなし	しろいんげんまめ、ツナ、チーズ、ぎゅうにゅう、あさり、とうにゅう	コッペパン、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ、バター、さんおんとう、ごま	たまねぎ、ホールコーン、パセリ、セロリ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、こまつな、レモン、なし	565 kcal	
		22.3 g							
8	木	★ローリングストック給食 みそやさいラーメン	○	ジャンボあげぎょうざ ぎゅうにゅうかんてんポンチ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず、こなかんてん、ぎゅうにゅう、とうにゅう	あぶら、ごま、ごまあぶら、ちゅうかめん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、ホールコーン、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな、にら、キャベツ、みかんかん、パインかん、おうとうかん	576 kcal	
		23.2 g							
9	金	★1年生生活科見学 ごはん	○	さんまのまつまえに キャベツのごまあえ ぐだくさんみそしる りんご	ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、とりにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、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、りんご	579 kcal	
		23.0 g							
13	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、とりにく	バター、あぶら、こめ、むぎ、さつまいも、でんぶん、あぶら、さんおんとう、マカロニ	たまねぎ、パセリ、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、かぼちゃ、こまつな、みかん	567 kcal	
		22.6 g							
14	水	ツナとしめじの スパゲティ	○	チキンサラダ ココアパンクインケーキ	ツナ、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	スパゲッティ、あぶら、さとう、バター、オリーブオイル、さんおんとう、ねりごま、ごま、こむぎこ、こめこ、ミルクチョコレート	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、カリフラワー、ブロッコリー、ホールトマト、パセリ、もやし、キャベツ、かぼちゃ	578 kcal	
		23.3 g							
15	木	★6年生区体育大会 ごはん だいずのかりかりあげ	○	さばのカレーしょうゆき れんこんのみそいため せんぎ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、でんぶん、あぶら、じゃがいも、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							
16	金	★3年生社会科見学 チキンカツバーガー	○	キャベツサラダ ミネストローネ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、しろいんげんまめ	パン、こむぎこ、でんぶん、パンこ、こめこパンこ、あぶら、さんおんとう、ごま、じゃがいも、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、パセリ	604 kcal	
		24.5 g							
19	月	ごはん	○	あつやきたまご こまつなとしらすのあえもの けんちんじる かき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こおりどうふ、たまご、あぶらあげ、しらす、なまあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、さとう、あぶら、さといも、こんにゃく、ごまあぶら	しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、かき	581 kcal	
		26.3 g							
20	火	ごはん	○	ホキのさざれやき こまつなともやしのごまあえ さつまいもとえのきのみそしる ぶどう	ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、くきわかめ、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ノンエッグマヨネーズ、パンこ、こめこパンこ、すりごま、さつまいも	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、ぶどう	561 kcal	
		23.4 g							
21	水	きなこトースト	○	こまつナサラダ とりにくときのこのビスク	きなこ、ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ツナ、とりにく、しろいんげんまめ、なまクリーム	しよくパン、バター、さとう、あぶら、じゃがいも、こめこ	こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、ほんしめじ、クリームコーン、パセリ	577 kcal	
		28.5 g							
22	木	★2年生生活科見学 さんしょくどん	○	だいがくいも なめこと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、もめんどうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、あぶら、さつまいも、ざらめ、みずあめ	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	639 kcal	
		24.4 g							
23	金	★5年生社会科見学 くりごはん	○	マス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っぺいじる みかん	ぎゅうにゅう、マス、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、あぶら、こんにゃく、さといも、でんぶん、あられふ	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、みかん	554 kcal	
		27.1 g							
26	月	★山口県郷土料理 ごはん	○	わかめのしょうゆづけ くじらのたつたあげ こまつなのさんしょくあえ たいへいじる	ワカメ、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、くじら、かつおぶし、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、さといも、こんにゃく	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、もやし、だいこん、しいたけ、ねぎ、かき	577 kcal	
		27.0 g							
27	火	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ツナとブ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、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、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、りんご	590 kcal	
		23.6 g							
28	水	ちゅうかどん	○	ちゅうかごぼうサラダ こまつなとたまごのスープ	とりにく、なまあげ、ぶたレバー、ぎゅうにゅう、ひじき、しらす、とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、さんおんとう	にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ、キャベツ、こまつな、ごぼう、たまねぎ、セロリー、たけのこ	615 kcal	
		28.0 g							
29	木	ふきよせごはん	○	あげとうふのにくみそかけ 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、とりにく、みそ、おかか、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、さんおんとう、でんぶん、こむぎこ、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、さんおんとう、でんぶん、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	606 kcal	
		24.6 g							
30	金	★青空給食 わかめごはん	むぎ ちや	とりのからあげ さけのてりやき ごもくきんぴら もやしのあえもの	たきこみわかめ、とりにく、サケ、ツナ	こめ、むぎ、でんぶん、こめこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも、こんにゃく、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、しょうが、れんこん、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン	589 kcal	
		23.8 g							

※献立は、都合により変更になる場合があります。
※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー586kcal たんぱく質 25.1g 食塩相当量 2.1g
※10月の給食指導目標 食後の休養をとるようにしよう