家庭数配布

令和8年度　10月の献立表　小岩小学校

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	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
2 金	ごはん	○	豆腐のまさご揚げ もやしと小松菜和えもの えのきとわかめのかきたま汁	牛乳, 豆腐, えび, 鶏肉, わかめ, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, 油, さとう	にんじん, ごぼう, 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ, ホールコーン, えのきたけ	水, 塩, 酒, しょうゆ, 本みりん, 酢, だし→かつお節	566 kcal 22.9 g 1.9 g
5 月	ごはん わかめのにんにくしょうゆ炒め	○	ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え 肉豆腐	わかめ, 牛乳, ししゃも, ハム, 豚肉, 豆腐	精白米, 粒麦, , さとう, 春巻きの皮, 油, しらたき	にんにく, 切干しだいこん, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 玉葱, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな	水, しょうゆ, 酒, 本みりん, 酢, 塩, だし→かつお節	596 kcal 26.3 g 2.4 g
6 火	【ローリングストック給食】 小松菜ペペロンチーノ	○	ミネストローネ イタリアンサラダ みかん	ちりめんじゃこ, まぐろ缶詰, 牛乳, ひよこまめ, チーズ, ベーコン, 鶏肉	スパゲッティ, 油, さとう, じゃがいも	とうがらし, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ホールコーン, こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, セロリー, トマト缶詰, みかん	塩, しょうゆ, こしょう, 酢, トマトケチャップ, トマトピューレ だし→とりがら	588 kcal 26.7 g 2.7 g
7 水	とりめし	○	五目たまご焼き こまつなとキャベツのごまみそ和え けんちん汁	鶏肉, 牛乳, 豆腐, たまご, みそ, かつお削り節, 生揚げ	精白米, 粒麦, さとう, 油, ごま, こんにゃく	玉葱, にんじん, 干し椎茸, こねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん	酒, しょうゆ, 本みりん, 塩 だし→昆布, かつお節	573 kcal 27.7 g 2.0 g
8 木	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, 牛乳, たまご, 白いんげん豆, 豚肉, まぐろ缶詰	食パン, さとう, バター, 油, じゃがいも, 米粉, ごま	玉葱, 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	塩, バニラエッセンス, 赤ワイン, こしょう, ピューレ, ケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 酢 だし→とんこつ	603 kcal 24.0 g 1.8 g
9 金	【長野県郷土料理】 ごはん 手作りなめたけ	○	鶏の山賊焼き 白菜のごま酢和え 大平汁	みそ, 牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, 油揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, さとう, でん粉, 油, ごま, さといも	えのきたけ, しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, りんご, こまつな, はくさい, もやし, ごぼう, だいこん	しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩, 酢 だし→さば節	564 kcal 22.6 g 2.3 g
13 火	ごはん 大豆のカリカリ揚げ	○	鯖のカレー醤油焼き れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	大豆, あおのり, 牛乳, サバ, 豚肉, みそ, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, 油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	しょうが, にんじん, れんこん, だいこん, えのきたけ, たけのこ, ねぎ, こまつな	塩, こしょう, しょうゆ, 酒, 本みりん, カレー粉 だし→かつお節	622 kcal 28.9 g 1.8 g
14 水	手作りパンプキンパン	○	フライドポテト 鶏肉の具沢山スープ バナナ	牛乳, 鶏肉, 豆腐	強力粉, さとう, 油, 栗甘露煮, さとう, じゃがいも	西洋かぼちゃ, パセリ, 玉葱, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, バナナ	パン酵母, ぬるま湯, 塩, ベーリーフ, こしょう, しょうゆ だし→とりがら	558 kcal 20.7 g 1.8 g
15 木	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚ひき肉, 大豆, たまご, 牛乳, 油揚げ, 豆腐, みそ, わかめ	精白米, 粒麦, 三温糖, でん粉, 油, さつまいも, さとう, 水あめ, 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	しょうゆ, 本みりん, 酒, 塩 だし→, かつお節	641 kcal 24.5 g 2.0 g
16 金	吹き寄せごはん	○	揚げ豆腐の肉みそかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん	油揚げ, 牛乳, 豆腐, 鶏肉, みそ, かつお節	精白米, 粒麦, 油, さつまいも, さとう, でん粉, 米粉, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ, さやいんげん, 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	酒, 塩, しょうゆ, 本みりん だし→昆布, かつお節	606 kcal 24.6 g 2.6 g
19 月	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 キャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	牛乳, さんま, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ, みそ	精白米, 粒麦, さとう, ごま, 油, 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, ほんしめじ, だいこん, ねぎ, 水菜, りんご	水, 酒, しょうゆ, 酢, 本みりん だし→かつお節	578 kcal 23.1 g 1.9 g
20 火	手作りりんごジャムサンド	○	めひかりのスパイス揚げ 秋のチキンクリームシチュー ツナサラダ	牛乳, めひかり, 鶏肉, レンズまめ, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, まぐろ缶詰	コッペパン, でん粉, 油, 米粉, バター, さつまいも	りんご, にんじん, 玉葱, 西洋かぼちゃ, はくさい, きゅうり, キャベツ	白ワイン, こしょう, ガーリックパウダー, パプリカ粉, オレガノ, 酢, 塩 だし→とりがら	578 kcal 24.5 g 2.2 g
21 水	五目あんかけやきそば	○	ごぼうとじゃがいものごまがらめ チンゲン菜と豆腐のスープ バナナ	豚肉, エビ, イカ, 牛乳, ちりめんじゃこ, 豆腐, わかめ	蒸し中華めん, 油, さとう, でん粉, 米粉, ごま, じゃがいも	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, 玉葱, もやし, はくさい, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ, チンゲン菜, バナナ	塩, 白こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 酒 だし→とりがら	561 kcal 25.3 g 2.8 g
22 木	ハッシュドポークライス	○	パプリカの彩りサラダ りんご寒天ポンチ	豚肉, レンズまめ, 牛乳, ひよこまめ, 粉寒天	精白米, 粒麦, 油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, さとう	玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶詰, きゅうり, もやし, キャベツ, パプリカ, りんご, バナナ, みかん缶, 西洋なし	赤ワイン, 塩, こしょう, ピューレ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 酢, しょうゆ だし→とりがら	579 kcal 19.1 g 1.9 g
23 金	【十三夜献立】 栗ごはん	○	ﾏｽの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	牛乳, マス, みそ, かつお節, 豚肉, 生揚げ, わかめ	精白米, もち米, 生むき栗, さとう, ごま, 油, こんにゃく, さといも, でん粉, 麩	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	しょうゆ, 塩, 本みりん, 塩こうじ, 酒, だし→昆布, かつお節	553 kcal 27.2 g 2.2 g
26 月	ごはん	○	しいらのさざれ焼き じゃこ和え 小松菜のかきたま汁 みかん	牛乳, しいら, ちりめんじゃこ, 干ひじき, わかめ, 豆腐, たまご	精白米, 粒麦, マヨネーズ（卵無）, パン粉, 油, じゃがいも, でん粉	パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱, だいこん, ねぎ, みかん	酒, , 塩, こしょう, しょうゆ, 酢 だし→かつお節	584 kcal 27.1 g 2.2 g
27 火	【リザーブ誕生日給食】 こまつな豚丼	○	かぼちゃのみそ汁 イチゴの米粉ケーキ	豚肉, 牛乳, 油揚げ, みそ, 豆乳	精白米, 粒麦, 油, しらたき, 米粉, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, だいこん, にんじん, はくさい, えのきたけ, 西洋かぼちゃ, 葉ねぎ, いちごジャム, ココア	酒, しょうゆ, 塩, 本みりん, ベーキングパウダー だし→かつお節	630 kcal 20.0 g 2.3 g
27 火	【リザーブ誕生日給食】 こまつな塩豚丼	○	かぼちゃのみそ汁 ココアの米粉ケーキ					
28 水	セルフフィッシュバーガー	○	クラムチャウダー ハムと小松菜のサラダ りんご	まだら, 牛乳, ベーコン, 白いんげん豆, あさり, 豆乳, わかめ, ハム	丸パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	にんじん, 玉葱, ブロッコリー, こまつな, キャベツ, ホールコーン, りんご	バジル, 塩, こしょう, 中濃ソース, トマトケチャップ, 水, 白ワイン, 酢 だし→とんこつ, とりがら	564 kcal 27.7 g 2.8 g
29 木	ハムとさつまいものピラフ	○	ﾚﾊﾞｰのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	ハム, 牛乳, 豚レバー, 鶏肉	バター, 精白米, 粒麦, さつまいも, でん粉, 油, さとう, マカロニ	玉葱, 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, セロリー, 西洋かぼちゃ, こまつな, みかん	こしょう, しょうゆ, 酒, トマトケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, 酢, カレー粉, 塩だし→とんこつ, とりがら	569 kcal 22.6 g 1.9 g

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標　食べ物の働きを考えて食べよう

今月の平均栄養　エネルギー：589kcal　たんぱく質：25.4g　食塩相当量：2.2g