

令和8年度

10月 きゅうしょくこんだてひょう



江戸川区立第三葛西小学校

日	曜日	献立名	牛乳	おもなきりょう			エネルギー (100g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 はたら ちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちょうし 体の調子を整える	
1	木	都民の日					
2	金	ヨーグルトトースト・ボークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ・みかん	○	ヨーグルト 調理用牛乳 卵 白いんげん豆 豚肉 ツナ 牛乳	無塩食パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 小麦粉 ごま	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン みかん	589 23.9 1.8
5	月	ごはん・大豆のかりかり揚げ・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 鯖 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 麦 でん粉 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油	生姜 人参 れんこん 大根 たけのこ えのき ねぎ 小松菜	623 28.9 1.8
6	火	野菜たっぷりちゃんぽん・豚肉しゅうまい 白菜とハムのごま中華サラダ	○	豚肉 イカ あさり なんと(卵無) 押し豆腐 プレスハム 牛乳	油 ちゃんぽんめん でん粉 ごま 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 人参 葉ねぎ キャベツ 玉葱 もやし 干椎茸 白菜 きゅうり 小松菜	575 28.5 3.0
7	水	ハムとさつま芋のピラフ レバ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	○	ボンレスハム 豚レバー 鶏肉 牛乳	バター 油 米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖 シェルマカロニ	玉葱 パセリ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン セロリー 西洋かぼちゃ 小松菜 みかん	567 22.6 1.9
8	木	ごはん・秋刀魚の松前煮・キャベツのごま和え 具沢山味噌汁・りんご	○	秋刀魚 角切りこんぶ 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ みずな りんご	579 23.0 1.9
9	金	〈目の愛護デー献立〉 ブルーベリージャムパン・めひかりのフリッター 豚肉と白いんげん豆の煮込み・ほうれん草のサラダ	○	めひかり 豚肉 白いんげん豆 牛乳	丸パン マーガリン 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	ブルーベリー(ジャム) にんにく セロリー 玉葱 人参 大根 きゅうり もやし ほうれん草	562 23.1 2.0
12	月	スポーツの日					
13	火	〈読書献立〉 鶏肉とコーンのピラフ・☆たらのフライ 人参とハムのサラダ・☆かぼちゃのポタージュ オレンジ 	○	鶏肉 たら おかか ボンレスハム 切りこんぶ 調理用牛乳 豆乳 牛乳	油 マーガリン 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 ホールコーン きゅうり キャベツ 西洋かぼちゃ オレンジ	605 27.8 2.2
14	水	三色丼・大学芋・なめこと白菜の味噌汁	○	豚肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 さつま芋 中ざら糖 水 あめ ごま	生姜 小松菜 人参 大根 白菜 なめこ ねぎ	641 24.5 2.0
15	木	〈第三葛西ベーカリー〉 手作りお芋ロールパン・きびなごのスパイシー揚げ 小松菜のごまサラダ・豆腐と小松菜のスープ	○	豆乳 調理用牛乳 豆腐 きびなご わかめ 鶏肉 ベーコン 牛乳	さつま芋 砂糖 マーガリン 強力粉 小麦粉 はちみつ 油 ごま	キャベツ 大根 きゅうり 人参 小松菜 玉葱	562 24.4 1.3
16	金	まごはん・シルバーのマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのごま入り和え物 卵入りあられ麩の味噌汁・みかん	○	シルバー みそ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋 あられ麩	玉葱 小松菜 人参 もやし 大根 えのき ねぎ みかん	628 28.2 2.0
19	月	ごはん・鯖の照り焼き・えのきとツナの和え物 玉葱とじゃが芋の味噌汁・梨	○	鯖 ツナ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 小松菜 もやし 人参 えのき 大根 玉葱 しめじ ねぎ 梨	576 27.2 2.0
20	火	ごはん・切干大根の卵焼き かぼちゃと茄子の甘辛和え・豆腐のすまし汁・柿	○	豚肉 卵 大豆 押し豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	玉葱 人参 干椎茸 切干し大根 葉ねぎ 西洋かぼちゃ なす 大根 ねぎ 小松菜 柿	616 26.1 1.7
21	水	吹き寄せごはん・揚げ豆腐の肉味噌かけ キャベツのお浸し・五目汁・りんご	○	油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ おかか 牛乳	米 麦 油 さつま芋 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	人参 干椎茸 しめじ さやいんげん 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 大根 えのき りんご	607 24.3 2.6
22	木	ごはん・鶏肉の塩焼き じゃが芋とれんこんのきんぴら 大根と小松菜のすまし汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 れんこん 大根 玉葱 ねぎ 小松菜	554 23.1 2.1
23	金	ツナチーズコッペパン・クラムチャウダー ブロッコリーとわかめのセサミサラダ・バナナ	○	ツナ ピザチーズ ベーコン レンズまめ あさり 豆乳 調理用牛乳 粉チーズ わかめ 牛乳	無塩パン 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま	玉葱 セロリー 人参 もやし ブロッコリー ホールコーン バナナ	597 27.2 1.7
26	月	〈世界の料理：イタリア〉 小松菜ベロロンチーノ・ミネストローネ イタリアンサラダ・バジルチーズポテト	○	ベーコン ツナ 豚肉 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム 小松菜 セロリー 人参 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	561 22.8 2.8
27	火	ごはん・わかめのにんにく醤油炒め ししゃもの包み揚げ・ハリハリ和え・肉豆腐	○	わかめ ししゃも ボンレスハム 豚肉 押し豆腐 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 春巻きの皮 油 しらたき	にんにく 切干し大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱 白菜 えのき ねぎ 小松菜	595 26.4 2.4
28	水	栗ご飯・マスの塩麴焼き 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	○	マス 米 みそ(甘みそ) おかか 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 もち米 むき栗 砂糖 ごま 油 こんにゃく さと芋 でん粉 あられ麩	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ みかん	554 27.1 2.2
29	木	〈郷土料理：埼玉県〉 ごはん・のりの佃煮・ゼリーフライ もやしのごま和え・つみっこ	○	もみのり ひじき 鶏肉 おから 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 でん粉 小麦粉 ごま	玉葱 ねぎ 小松菜 もやし 人参 しめじ	575 22.2 1.9
30	金	チキンライス・ベーコンと玉葱のスープ パンプキンチーズケーキ 	○	ベーコン 鶏肉 クリームチーズ 生クリーム 卵 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 はちみつ	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ 西洋かぼちゃ レモン	570 22.1 2.1
31	土	ポークカレーライス キャベツともやしのツナサラダ フルーツゼリー	○	豚肉 大豆 ツナ 寒天 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご キャベツ もやし きゅうり りんごジュース りんご(缶詰)	609 21.3 1.8

＊献立は材料の都合で変わることがあります。

＊病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。

＊エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

★印の料理は
絵本に出てくる
メニューを
再現しました！



＜10月の給食目標＞
残さず食べよう