



10がつ こんだて

★●●☆★●●☆★●●☆★●●☆★●●☆★●●☆

(給食もくひょう)よくかんで食べよう!!



令和8年10月2日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎美佐子
栄養士 河野 遥圭

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1人1日 - (kcal)	ランチルーム
2	金	さんしょくどん 三色丼		だいがいも 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、木綿豆腐 赤味噌、白味噌 わかめ	精白米、粒麦 三温糖、でんぶ 中さら糖、水飴 黒ゴマ	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	2年1組
5	月	ごはん		さんま まつまえに 秋刀魚の松前煮、キャベツのごま和え ぐ 真だくさんみそ汁、りんご	牛乳、さんま こんぶ、鶏肉 油揚げ、赤味噌 白味噌	精白米、粒麦 三温糖、白すりごま 白ごま、サラダ油 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、だいこん、しめじ ねぎ、みずな、りんご	579	
6	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和え、コールスロー こまつな 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、サラダ油 精白米、粒麦 さつまいも、でんぶ 三温糖、シェルマカロニ	たまねぎ、パセリ、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、セロリ、かぼちゃ こまつな、みかん	567	
7	水	ごはん		あつあ ぶた にく みそいた こまつな いそ 厚揚げと豚ひき肉の味噌炒め、小松菜の磯あえ こんさいじる なし 根菜汁、梨	牛乳、豚ひき肉 生揚げ、赤味噌 きざみのり	精白米、粒麦 サラダ油、三温糖 じゃがいも こんにゃく	ねぎ、キャベツ、だけのこ しめじ、小松菜、コーン ごぼう、だいこん、にんじん 梨	563	
8	木	ごはん		つくねの照り焼き あさりとキャベツの和え物、あんかけ汁	牛乳、鶏ひき肉 おから、たまご あさり、かつお削り節 油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦 パン粉、三温糖 でんぶ、サラダ油 ごま油、さとう こんにゃく	たまねぎ、しょうが、きゅうり きゃべつ、にんじん、もやし だいこん、こまつな	599	1年1組
9	金	ローリングストック給食 ツナマヨドック		さつまいものクリームシチュー こまつな たまごと小松菜のソテー	ツナ、牛乳 鶏肉、たまご	コッペパン マヨネーズ サラダ油、さつまいも 米粉	たまねぎ、コーン、にんじん えのき、しめじ、こまつな キャベツ	609	1年2組
13	火	きょうどりょうり やまなしけん 郷土料理:山梨県 ほうとう		せいだのたまじ あ かき しらす和え、柿	鶏こま、油揚げ 牛乳、白味噌 ダイスチーズ、しらす	さといも、ほうとう じゃがいも、さとう 白ごま	かぼちゃ、にんじん、だいこん こまつな、ねぎ、もやし きゃべつ、柿	565	
14	水	こまつな 小松菜ごはん		きびなごのごまがらめ、切り干し大根の醤油あえ きのこのすまし汁、梨	鶏ひき肉、牛乳 きびなご、鰹節 絹ごし豆腐、わかめ	精白米、粒麦 サラダ油、ごま油 でんぶ、さとう 白ごま、黒ごま	こまつな、ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん 切り干しだいこん、しめじ えのき、だいこん、梨	561	
15	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、ツナ	無塩食パン、砂糖 バター、サラダ油 じゃがいも、三温糖 小麦粉、白ごま	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、コーン りんご	590	
16	金	ごはん		だいず あ さば しょうゆ や 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 牛乳、鯖 豚肉、赤味噌 たまご	精白米、粒麦 でんぶ、じゃがいも こんにゃく、三温糖 ごま油	しょうが、にんじん、れんこん だいこん、だけのこ、えのき ねぎ、こまつな	623	
19	月	ごはん		ちくさや こまつな あ 干草焼き、小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 たまご、油揚げ 赤味噌、白味噌 わかめ	精白米、粒麦 油、三温糖 さとう、白すりごま じゃがいも	干しシイタケ、にんじん さやいんげん、たまねぎ もやし、こまつな だいこん、はくさい	579	2年2組
20	火	ふきよ 吹き寄せごはん		あ とうふ にく 揚げ豆腐の肉みそかけ、キャベツのお浸し ごもくしる 五目汁、みかん	油揚げ、牛乳 木綿豆腐、鶏ひき肉 赤味噌、鰹節 鶏肉	精白米、粒麦 サラダ油、さつまいも 三温糖、でんぶ 小麦粉、こんにゃく じゃがいも	にんじん、干しシイタケ しめじ、さやいんげん しょうが、ねぎ、きゃべつ きゅうり、こまつな だいこん、えのき、みかん	606	
21	水	おはなし給食 まる 丸パン		パンプキンコロッケ キャベツとツナのごまサラダ、玉葱とお芋のスープ	牛乳、大豆 鶏ひき肉、ツナ	丸パン、サラダ油 米粉、パン粉 ごま、さとう じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	572	
22	木	ごはん		ひじきとじゃこのふりかけ、かつおの角煮 はくさい しょうゆ あつあ 白菜のマヨ醤油あえ、厚揚げのみそ汁	牛乳、ひじき ちりめんじゃこ、かつお 生揚げ、白味噌 赤味噌	精白米、粒麦 三温糖、砂糖 でんぶ、マヨネーズ ごま油、じゃがいも	しょうが、はくさい、こまつな もやし、コーン、だいこん にんじん	559	2年3組
23	金	ごはん		わかめのにんにく醤油炒め、ししゃもの包み揚げ あ ハリハリ和え、肉豆腐	わかめ、牛乳 ししゃも、ハム 豚肉、木綿豆腐	精白米、粒麦 ごま油、三温糖 春巻きの皮、サラダ油 しらたき	にんにく、切り干し大根 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、ねぎ、こまつな	595	
24	土	ハヤシライス		だいず 大豆サラダ バナナ	豚肉、レンズ豆 牛乳、大豆 青大豆、ツナ	精白米、サラダ油 三温糖、米粉	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、マッシュルーム エリンギ、キャベツ、こまつな バナナ	597	
27	火	ぶたにく 豚肉ともやしの や 焼きそば		やさい 野菜チップス わかめスープ	豚肉、あおのり 牛乳、生揚げ わかめ	サラダ油、蒸し中華麺 さつまいも、でんぶ 米粉、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、れんこん こまつな、ねぎ	578	
28	水	くり 栗ごはん		しお や さいきょう マスの塩こうじ焼き西京みそかけ こまつな キャベツと小松菜のおひたし、のっぺい汁、みかん	牛乳、マス 米味噌、鰹節 おかか、豚肉 生揚げ、わかめ	精白米、もち米 栗、三温糖 白ごま、サラダ油 こんにゃく、さといも でんぶ、あられ麴	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、ねぎ、みかん	554	
29	木	せかい りょうり 世界の料理:カナダ メープルシロップトースト		プーティン、こまつなサラダ ぐ 真だくさん豆乳スープ	牛乳、ツナ 鶏肉、豆乳	食パン、砂糖 メープルシロップ バター、じゃがいも さらだ油、米粉	こまつな、にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ、えのき はくさい、コーン	555	1年3組
30	金	50周年お祝い給食 たい 鯛めし		とり あ 鶏のから揚げ、いかとひじきの和え物 いわ じる くだものい かんてん お祝いすまし汁、果物入りりんご寒天	真鯛、牛乳 イカ、ひじき かつおぶし、かまぼこ 粉寒天	精白米、でんぶ 上新粉、ごま油 さとう、じゃがいも	葉ねぎ、しょうが、にんにく こまつな、コーン、にんじん はくさい、だいこん、ねぎ りんごジュース、黄桃缶	621	