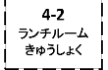
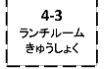
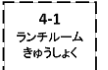




10月こんだてひょう



令和8年9月30日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	こやどうふの たまごとじどん	○	こまつなのおひたし かき 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 こやどうふ ★たまご おかか	米 麦 さとう 油 くるまふ かたくり粉	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ ★柿	539 kcal 22.0 g 14.5 g 1.7 g
5月	郷土料理(きょうどりょうり) 山形県(やまがたけん) むぎごはん	○	マスのさざれやき きくのはないりすのもの いもにじる 	★牛にゆう(飲用) マス ワカメ ぶた肉	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 こんにやく さといも	にんじん もやし きゅうり きくの花 ねぎ	560 kcal 27.6 g 20.3 g 1.8 g
6火	世界の料理(せかいのりょうり) スペイン パエリア	○	トルティージャ(スペインふうオムレツ) ソパ・デ・アホ 	★牛にゆう(飲用) とり肉 いか ★エビ ベーコン ★たまご	米 麦 さとう 油 じゃがいも かたくり粉 フランスパン	にんにく たまねぎ トマト 赤パプリカ ほうれんそう パセリ	539 kcal 24.4 g 19.2 g 2.8 g
7水	おさつトースト	○	ツナサラダ チリコンカン シャインマスカット	★牛にゆう(飲用) ★生クリーム ツナ 大豆 ぶた肉 ★牛にゆう(調理用)	★食パン さとう 油 さつまいも ★バター ごま 小麦粉	にんじん きゅうり キャベツ コーン 赤パプリカ たまねぎ パセリ マスカット	565 kcal 21.8 g 23.9 g 2.0 g
8木	目の愛護(めのあいご)デーこんだて ハヤシライス	○	カラフルポテトサラダ ブルーベリーヨーグルト 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ハム ★ヨーグルト	米 麦 さとう 油 小麦粉 ★バター じゃがいも	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり 赤パプリカ ブルーベリー	638 kcal 21.6 g 21.8 g 2.2 g
9金	ローリングストックきゅうしよく ♪ひじきごはん	○	きびなごのカレーあげ キャベツのさっぱりあえ とうふのすましじる 	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ ひじき ★きびなご とうふ ワカメ なんと(卵無)	米 麦 さとう 油 小麦粉 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	509 kcal 29.2 g 14.0 g 2.7 g
13火	バラてんどん	○	きゅうりとツナのすのもの しらすいりかきたまじる きっかみかん	★牛にゆう(飲用) ★エビ わかめ ツナ とり肉 とうふ なんと(卵無) ★たまご しらす	米 麦 さとう 油 かたくり粉 小麦粉	まいたけ きゅうり にんじん ねぎ こまつな みかん	601 kcal 24.5 g 17.7 g 2.5 g
14水	郷土料理(きょうどりょうり) 神奈川県(かながわけん) 建長(けんちょう)うどん (つけうどん)	○	アジのいそべあげ へらへらだんご	★牛にゆう(飲用) 油あげ アジ あおのり こしあん	うどん さとう 油 さといも こんにやく かたくり粉 小麦粉 白玉粉	にんじん だいこん しいたけ こまつな しょうが	489 kcal 24.0 g 16.4 g 2.1 g
15木	たまごツナドッグ	○	フレンチサラダ ミネストローネ ピオーネ 	★牛にゆう(飲用) ★たまご ハム ベーコン 白いんげん豆 レンズまめ ★粉チーズ ツナ	★コッペパン さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト セロリー にんにく ピオーネ	537 kcal 23.0 g 25.5 g 2.5 g
16金	〈チャレンジ!〉すだちをしほってみよう♪ むぎごはん	○	サバのぶんかぼしやき すだちぞえ こまつなともやしのごまじょうゆ 	★牛にゆう(飲用) サバ しらす ぶた肉 油あげ とうふ みそ とんじる	米 麦 さとう 油 すりごま こんにやく じゃがいも	すだち こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	590 kcal 26.0 g 26.9 g 2.4 g
19月	こまつなチャーハン	○	レバーのねぎだれふうみ ちゅうかスープ 	★牛にゆう(飲用) ハム ★たまご レバー 大豆 ぶた肉	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ チンゲンツアイ	565 kcal 24.9 g 20.9 g 2.4 g
20火	世界の料理(せかいのりょうり) カナダ メープルトースト	○	ブーティン サーモンチャウダー りんご	★牛にゆう(飲用) ★粉チーズ レンズまめ サケ 豆にゆう ★牛にゆう(調理用) ★生クリーム	★食パン さとう 油 メープルシロップ ★バター じゃがいも コーンスターチ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー りんご	565 kcal 23.2 g 23.4 g 2.4 g
21水	むぎごはん	○	しょうがやき こふさいも みそけんちんじる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 とり肉 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	629 kcal 27.8 g 20.7 g 2.3 g
22木	いなりずしふう まぜごはん	○	あげどうふ そぼろあん とうにゆういりみそじる	★牛にゆう(飲用) 油あげ とうふ とり肉 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉 じゃがいも	かんぴょう しょうが にんじん だいこん こまつな	609 kcal 24.8 g 22.1 g 2.4 g
23金	行事食(ぎょうじしょく) 十三夜(じゅうさんや) くりごはん	○	サケのしおやき いとかんてんのさっぱりあえ つきみじる 	★牛にゆう(飲用) サケ 糸かんてん とり肉 とうふ	米 麦 さとう 油 もち米 ★くり ごま 白玉粉	きゅうり にんじん キャベツ だいこん かぼちゃ	594 kcal 24.7 g 16.4 g 2.3 g
26月	読書(どくしょ)こんだて 「たこやきようちえん」 ゆかりごまごはん	○	♪ジャンボポテトたこやき ごまきなこあえ なめこのみそじる 	★牛にゆう(飲用) たこ ★さくらえび あおのり おかか きな粉 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも かたくり粉 小麦粉 ごま	ゆかり キャベツ ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ なめこ	557 kcal 22.5 g 15.4 g 2.4 g
27火	読書(どくしょ)こんだて 「やきざかなのうい」 むぎごはん のりのつくだに	○	♪カレーのてりやき コーンともやしのおかかあえ とうふのみそじる	★牛にゆう(飲用) のり カレイ おかか とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油	しいたけ しょうが もやし コーン こまつな ねぎ にんじん	460 kcal 22.0 g 12.2 g 2.1 g
28水	ハロウィンこんだて スパゲティ ボンゴレロッソ	○	キャベツナサラダ てづくりパンブキンパイ 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 あさり ★粉チーズ ツナ ★生クリーム	スパゲッティ 油 さとう ★パイシート	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	595 kcal 27.5 g 23.5 g 2.1 g
29木	読書(どくしょ)こんだて 「ひみつのカレーライス」 ♪ひみつの カレーライス	○	こまつナサラダ クランベリーかんてんポンチ 	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★ヨーグルト 黒豆 ツナ 粉かんてん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ コーン こまつな みかん缶 モモ缶 アロエ缶 ナタデココ クランベリージュース	664 kcal 22.8 g 22.4 g 1.9 g
30金	やきにくドッグ	○	さつまいものシチュー バナナ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ ★生クリーム	★コッペパン さとう 油 かたくり粉 ごま さつまいも ★バター 小麦粉	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん マッシュルーム パセリ ★バナナ	626 kcal 25.9 g 29.7 g 2.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。給食は旬の食材を使用しています。よって、献立は都合により変更することがあります。
※2学期より全学年でランチルーム給食を実施します。献立は他学年と同様ですが、飲み物は牛乳ではなくりんごジュースとなりますので、ご了承ください。
※献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをを入れておきますので、お子様を通してお持ちください。