# 令和８年度 秋 １０月 給食献立表

10月の給食目標
『好き嫌いをしないで食べよう』

江東区立東陽小学校
校　長　安田　照雄
栄養士　寺田満里奈

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー（kcal） | たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>金 | 麦ごはん<br>鮭のピリっと焼き<br>きんぴらごぼう<br>卵と玉ねぎのみそ汁<br>花みかん | ○ | 牛乳(飲用) 鮭 削り節 鶏卵<br>粉かつお | 米 押麦 ごま油 油<br>つきこんにゃく 砂糖 白ごま<br>じゃがいも | しょうが にんにく にんじん ごぼう<br>たまねぎ こまつな みかん | 563 | 28.9 |
| 5<br>月 | ごはん<br>ごまコロッケ<br>白菜と小松菜のおひたし<br>きのこのおろし汁 | ○ | 牛乳(飲用) 豚ひき肉<br>糸がきかつお 出し昆布 削り節<br>鶏肉 豆腐 | 米 大豆油 油 白ごま<br>じゃがいも 乾燥マッシュポテト<br>小麦粉 乾燥パン粉 板こんにゃく<br>でん粉 | たまねぎ にんじん はくさい こまつな<br>もやし えのきたけ しめじ だいこん | 644 | 24.3 |
| 6<br>火 | **＊4－1ランチルーム給食＊**<br>クリームチーズトースト<br>ささみとじゃこのサラダ<br>コーンポタージュ | ○ | 牛乳(飲用) クリームチーズ<br>鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳<br>スキムミルク 生クリーム | 食パン バター 砂糖 油 ごま油<br>三温糖 米 | レモン こまつな きゅうり にんじん<br>キャベツ たまねぎ クリームコーン<br>コーン パセリ | 569 | 24.4 |
| 7<br>水 | ごはん<br>コチュジャン肉じゃが<br>ツナと野菜のごまあえ<br>梨 | ○ | 牛乳(飲用) 豚肉 ツナ缶 | 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油<br>三温糖 白ごま | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>干ししいたけ ねぎ こまつな もやし<br>梨 | 590 | 23.7 |
| 8<br>木 | **＊4－2ランチルーム給食＊**<br>さつまいも入り五目ごはん<br>いかのレモンしょうゆかけ<br>厚揚げと大根の煮物<br>もずくのみそ汁 | ○ | 牛乳(飲用) 鶏肉 いか 生揚げ<br>削り節 もずく 粉かつお | 米 油 砂糖 さつまいも でん粉<br>三温糖 ごま油 | にんじん ごぼう たけのこ レモン<br>だいこん さやいんげん しょうが<br>たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな | 585 | 25.8 |
| 9<br>金 | **＊目の愛護デー給食＊**<br>**＊4－3ランチルーム給食＊**<br>目にA(エー)ハヤシライス<br>ビタミンサラダ<br>牛乳寒天ブルーベリーソース | ○ | 牛乳(飲用) 豚肉 粉寒天 牛乳 | 米 油 三温糖 バター 小麦粉<br>砂糖 ブルーベリージャム | にんにく セロリー たまねぎ にんじん<br>トマト缶 かぼちゃ なす ほうれんそう<br>赤ピーマン ブロッコリー キャベツ<br>もやし | 660 | 22.8 |
| 13<br>火 | 白ごまタンタンうどん<br>切干大根のあえもの<br>大学いも | ○ | 牛乳(飲用) 鶏ひき肉 出し昆布<br>削り節 大豆 油揚げ | 油 ねりごま 砂糖 白ごま<br>うどん ごま油 大豆油<br>さつまいも 黒ごま | にんじん キャベツ ねぎ ピーマン<br>切干しだいこん もやし きゅうり | 631 | 22.9 |
| 14<br>水 | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>じゃがいものじゃこ和え<br>ぶどう食べくらべ | ○ | 牛乳(飲用) 豚肉 削り節 豆腐<br>うずら卵 ちりめんじゃこ あおのり | 米 砂糖 油 しらたき<br>じゃがいも ごま油 | たまねぎ にんじん 干ししいたけ<br>はくさい ねぎ こまつな 巨峰<br>シャインマスカット | 627 | 26.0 |
| 15<br>木 | ごまごはん<br>高野豆腐の酢豚風<br>春雨と卵のスープ<br>仲よし<br>連合運動会 | ○ | 牛乳(飲用) 大豆 高野豆腐<br>わかめ 鶏卵 | 米 白ごま 大豆油 じゃがいも<br>でん粉 油 三温糖 緑豆はるさめ | たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ<br>はくさい ねぎ | 692 | 26.6 |
| 16<br>金 | **＊食育の日給食＊**<br>さんまごはん<br>磯香あえ<br>豆腐となめこの赤だし | ○ | 牛乳(飲用) さんま 刻みのり<br>削り節 鶏肉 豆腐 粉かつお | 米 大豆油 でん粉 三温糖<br>白ごま じゃがいも | しょうが 万能ねぎ はくさい もやし<br>にんじん こまつな たまねぎ なめこ<br>ねぎ | 614 | 22.6 |
| 19<br>月 | ねぎ塩豚丼<br>わかめと卵のスープ<br>柿<br>６年生<br>連合運動会 | ○ | 牛乳(飲用) 豚肉 わかめ 豆腐<br>鶏卵 | 米 ごま油 でん粉 白ごま<br>じゃがいも | ねぎ にんにく たまねぎ もやし にら<br>にんじん 柿 | 589 | 25.4 |
| 20<br>火 | 焼き肉ドック<br>いか入りカラフル豆サラダ<br>オニオンスープ | ○ | 牛乳(飲用) 豚肉 大豆<br>ひよこまめ いか ダイスチーズ<br>ベーコン | コッペパン 油 ごま油 三温糖 | にんにく キャベツ むきえだまめ<br>にんじん たまねぎ パセリ | 556 | 27.5 |
| 21<br>水 | ごはん<br>ホキとじゃがいものチリソース<br>もやしときゅうりのごま醤油<br>青梗菜としめじのスープ | ○ | 牛乳(飲用) ホキ 鶏肉 豆腐 | 米 大豆油 でん粉 じゃがいも<br>油 三温糖 ごま油 砂糖 白ごま | にんにく しょうが ねぎ もやし<br>にんじん きゅうり たまねぎ しめじ<br>チンゲンサイ | 590 | 24.2 |
| 22<br>木 | **＊郷土料理・愛知県＊**<br>れんこんとツナのかきまし<br>十六ささげ入りおかか和え<br>三根五菜みそ汁<br>梨 | ○ | 牛乳(飲用) ツナ さつま揚げ<br>糸がきかつお 削り節 鶏肉<br>八丁味噌 粉かつお | 米 ごま油 三温糖 砂糖 白ごま<br>じゃがいも | ごぼう はす にんじん<br>じゅうろくささげ キャベツ だいこん<br>たまねぎ はくさい もやし こまつな<br>葉ねぎ 梨 | 547 | 23.6 |
| 23<br>金 | 秋の実りパスタ<br>マセドアンサラダ<br>グレープ寒天ポンチ | ○ | 牛乳(飲用) ベーコン 豚肉<br>刻みのり ダイスチーズ<br>ロースハム 粉寒天 | 油 スパゲッティ バター<br>じゃがいも 三温糖 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ<br>しめじ エリンギ えのきたけ なす<br>万能ねぎ きゅうり ぶどうジュース<br>ぶどう缶 パイン缶 黄桃缶 | 612 | 25.8 |
| 27<br>火 | **＊開校記念日給食＊**<br>ちらしずし<br>きびなごのごまがらめ<br>お祝いすまし汁<br>菊花みかん | ○ | 牛乳(飲用) 油揚げ 鶏卵<br>刻みのり きびなご 出し昆布<br>削り節 鶏肉 なると 豆腐 わかめ | 米 砂糖 油 大豆油 小麦粉<br>でん粉 三温糖 白ごま | はす にんじん かんぴょう<br>干ししいたけ さやいんげん しょうが<br>にんにく だいこん はくさい ねぎ<br>こまつな みかん | 559 | 24.7 |
| 28<br>水 | 麦ごはん<br>豆腐とえびのうま煮<br>チャプチェ | ○ | 牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 むきえび<br>豚肉 | 米 押麦 油 でん粉 ごま油<br>緑豆はるさめ 砂糖 | しょうが 干ししいたけ にんじん<br>たまねぎ たけのこ 万能ねぎ<br>こまつな にんにく 赤ピーマン にら | 577 | 27.1 |
| 29<br>木 | **＊ハロウィン給食＊**<br>黒砂糖コッペパン<br>かぼちゃのグラタン<br>レンズ豆のスープ<br>りんご | ○ | 牛乳(飲用) 鶏肉 豆乳 牛乳<br>ピザ用チーズ レンズまめ | 黒砂糖コッペパン バター 米粉<br>じゃがいも | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>こまつな りんご | 587 | 24.7 |
| 30<br>金 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>大根ときゅうりの昆布あえ<br>じゃがいもとあおさのみそ汁<br>１・２年生<br>生活科見学 | ○ | 牛乳(飲用) さば 細切り昆布<br>削り節 あおさ 粉かつお | 米 三温糖 ごま油 じゃがいも | しょうが だいこん きゅうり にんじん<br>たまねぎ はくさい ねぎ | 581 | 25.6 |

もりもり食べよう週間

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。