



令和8年度 10月の給食



給食回数：20回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
10月2日 金	牛乳 ごはん 錦卵のあんかけ いそ和え みそ汁 	牛乳 鶏肉 卵 のり 油揚げ みそ 	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜 大根 長ねぎ 	
10月5日 月	牛乳 豚ねぎごまダレうどん 揚げじゃがたこ焼き りんご 	牛乳 豚肉 油揚げ たこ 桜えび たまご 青のり かつお節	うどん ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でん粉 油	長ねぎ 小松菜 人参 もやし 生姜 きゃべつ りんご	
10月6日 火	牛乳 ごはん いかのチリソース じゃこ入りサラダ みそ汁	牛乳 じゃこ いか 油揚げ みそ 	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく キャベツ もやし 人参 かぼちゃ 長ねぎ ほうれん草	
10月7日 水	牛乳 中華丼 ひじき中華サラダ ぶどうゼリー 	牛乳 豚肉 いか 寒天  ひじき	米 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 小松菜 もやし きゅうり コーン ぶどうジュース	
10月8日 木	牛乳 チキンライス 大豆と鶏肉のクリーム煮 まんてんサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム 豆乳 ハム	米 マーガリン 油 砂糖 じゃが芋 米粉 	トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 	
10月9日 金	牛乳 ごはん コロッケ キャベツの和え物 けんちん汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ 小松菜	
10月13日 火	牛乳 ガリックウィンナートースト 野菜スープ シャインマスカット	牛乳 ウインナー チーズ 鶏肉	コッペパン 油 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ シャインマスカット キャベツ  人参 パセリ	
10月14日 水	牛乳 卵クッパ 高野豆腐の唐揚げ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐	米 油 でん粉 ごま油 ごま 米粉  砂糖 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 大根 にら 大豆もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	
10月15日 木	牛乳 ボークストロガノフ じゃが芋のハニーサラダ ピーチゼリー 	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天 	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ 	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり ももジュース	
10月16日 金	牛乳 ごはん 子持ちししゃものごま揚げ ボン酢和え みそ汁	牛乳 糸寒天 みそ 子持ちししゃも 油揚げ	米 油 砂糖 米粉 ごま 	人参 長ねぎ 小松菜 もやし レモン キャベツ 玉ねぎ 	
10月19日 月	牛乳 ごはん めだいの西京焼き ひじきの煮物 さつま汁	牛乳 めだい みそ ひじき 油揚げ 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖 さつま芋 	長ねぎ 人参 	
10月20日 火	牛乳 さつまいもごはん 鮭のみそバター焼き おかか和え せんべい汁 	牛乳 鮭 かつお節 みそ 鶏肉 油揚げ	米 さつまいも ごま かやきせんべい マーガリン 	大根 白菜 人参 小松菜 ごぼう しめじ 長ねぎ コーン えのき もやし	
10月21日 水	牛乳 肉みそ丼 パリパリサラダ もずくかきたま汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 卵  もずく	米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	しめじ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン もやし キャベツ きゅうり 葉ねぎ 	【東京産野菜】 長ねぎ
10月22日 木	牛乳 卵チャーハン 中華サラダ 中華スープ ぶどう 	牛乳 豚肉 なたと 卵 わかめ 鶏肉  豆腐	米 油 ラード 砂糖 ごま油	にんにく 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 コーン にら ぶどう	
10月23日 金	牛乳 ジャージャー麺 スパイシーピーンズポテト フルーツゼリー 	牛乳 豚肉 みそ 大豆 寒天	中華めん 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 エリンギ もやし きゅうり みかん パイン 	10月 誕生日給食
10月26日 月	牛乳 アップルトースト コーンバターシュ ココアミルクゼリー	牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム 寒天	食パン 油 マーガリン はちみつ  砂糖 ココア	りんご 玉ねぎ コーン パセリ 	
10月27日 火	牛乳 わかめごはん ロックフィッシュ ごま和え みそ汁 	牛乳 わかめ たら みそ 豆腐 油揚げ	米 油 小麦粉 砂糖 ごま コーンフレーク	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 白菜 人参	
10月28日 水	牛乳 かやくごはん お浸し みそ汁 きなこ蒸しパン 	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ きなこ 豆乳	米 もち米 油 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	人参 しめじ 白菜 小松菜 生姜 えのきだけ 長ねぎ 	【東京産野菜】 小松菜 長ねぎ
10月29日 木	牛乳 ごはん メダイのカレーマーボー豆腐 フライドごぼうサラダ 新高梨	牛乳 豆腐 豚肉 メダイ	米 油 砂糖 でん粉 米粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 伊豆 グリブー ぎょう キャベツ きゅうり もやし 新高梨	【ハ丈島産】 メダイ
10月30日 金	牛乳 ベーコンピラフ 米粉の豆乳チャウダー パンプキンプリン 	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳 寒天 生クリーム	米 マーガリン 油 砂糖 じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン かぼちゃ ほうれん草 	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

〈今月の給食指導目標〉



「好き嫌いをしないで食べよう」

10月の平均

エネルギー : 605kcal
たんぱく質 : 24.8g
脂 質 : 20.9g