

令和8年度

10月の献立表

豊島区立西巣鴨小学校

校長 後藤 大輔

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
2	金	牛乳	ぎゅうにゅう			602	
		マーボー豆腐丼	ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ にら		
		だいこんスープ	ベーコン	あぶら	たいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ		
		くだもの			ぶどう		
						25.1	20.7
5	月	牛乳	ぎゅうにゅう			573	
		ごはん		こめ			
		ホキの香草焼き	ホキ	オリーブあぶら	にんにく パジル		
		ひじきのマリネ	ハム ひじき	あぶら さとう	にんじん きゅうり		
		トマトとたまごのスープ	たまご ベーコン	あぶら かたくりこ	たまねぎ トマト パセリ		
		ブルーベリーゼリー	かんてん	さとう	ブルーベリーソース		
						24.8	18.0
6	火	牛乳	ぎゅうにゅう			675	
		ごはん		こめ			
		コロッケ	ぶたにく	じゃがいも あぶら パン粉 こむぎこ	たまねぎ にんじん		
		五目はるさめいため わかめスープ	ぶたにく とりにく めかぶ くきわかめ	あぶら はるさめ かたくりこ あぶら ごま	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら ねぎ たまねぎ えのき		
						27.3	21.9
7	水	牛乳	ぎゅうにゅう			645	
		ビビンバ	ぶたにく 粒状大豆たんぱく たまご みそ	ごはん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう えのき もやし		
		トックスープ	とりにく	あぶら ごまあぶら トック	しょうが はくさい にんじん だいこん こまつな		
		くだもの			りんご		
						26.7	22.4
8	木	牛乳	ぎゅうにゅう			646	
		しらすわかめごはん	しらす わかめ	こめ ごま			
		ししゃものかりかりカレーあげ	ししゃも	はるまきのかわ あぶら	しょうが		
		五目きんぴら	さつまあげ※	あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう れんこん ピーマン		
		沢煮碗	ぶたにく かつおぶし	あぶら さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ えのき		
						26.7	18.2
9	金	牛乳	ぎゅうにゅう			673	
		きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ※	うどん さとう あぶら	にんじん はくさい こまつな ねぎ		
		竹輪のごまマヨあえ	ちくわ※ わかめ	ごま 卵不使用マヨネーズ さとう	きゅうり にんじん たまねぎ		
		キャロットチーズむしパン	たまご チーズ	こむぎこ さとう	にんじん		
						29.2	22.7
13	火	牛乳	ぎゅうにゅう			66	
		スラッピージョー	フランクフルト ぶたにく 粒状大豆たんぱく おから	丸パン あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ		
		かぶといんげん豆のスープ	ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも	かぶ にんじん にんにく しょうが たまねぎ		
		コールスロー		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
						30.0	32.7
14	水	牛乳	ぎゅうにゅう			674	
		ごはん		こめ			
		とりのからあげ	とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが		
		大豆のいそ煮	大豆 ひじき ツナ	あぶら こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん		
15	木	とん汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん もやし ねぎ	33.2	27.1
		牛乳	ぎゅうにゅう			603	
		鮭菜ずし	さけ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん たかなづけ		
		野菜のごまだれ	ひじき	さとう ごまあぶら ねりごま	ほうれんそう もやし にんじん えのき		
16	金	具だくさん具汁	ぶたにく あぶらあげ 大豆 わかめ 麦みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう	27.5	18.8
		牛乳	ぎゅうにゅう			584	
		スタミナおろし豚丼	ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま	たまねぎ もやし にんにく にら えのき にんじん しょうが だいこん		
		とり五目汁	とりにく とうふ かつおぶし		えのき だいこん はくさい にんじん こまつな ごぼう ねぎ		
						30.8	18.8

都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

①食品のものはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。

②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)の数値をのせています。

低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。

※練り製品は卵不使用です。

日 曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
		血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
17 土	牛乳	ぎゅうにゅう			696	
	運動会おつかれライス	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ おくら 花切大根 れんこん		
	ポイルやさい		さとう あぶら	キャベツ にんじん もやし さやいんげん コーン		
	フルーツポンチ		さとう	みかん缶 パインアップル缶 もも缶 りんご缶		
20 火	牛乳	フックメニュー 「にんじんばたけのぼひぶへ」	ぎゅうにゅう		22.0	18.3
	鮭のクリームソース かけライス	さけ ベーコン とうにゅう	ごめ 乳不使用マーガリン あぶら こめこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	641	
	キャロットドレサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー		
	ゆうやけゼリー			たまねぎ にんじん にんにく		
21 水	牛乳	ぎゅうにゅう			21.6	22.9
	ジャージャー麺	ぶたにく 粒状大豆たんぱく 八丁みそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ	619	
	サンラータン	とりにく とうふ たまご	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら		
	ハンサンスウ	ハム	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし		
22 木	牛乳	フックメニュー 「ごんぎつね」	ぎゅうにゅう		30.8	19.2
	いわしのかばやき丼	いわし	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが	607	
	ごんぎつねみそ汁	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	じゃがいも	だいこん こまつな		
	くだもの			かき		
23 金	牛乳	十三夜献立 (豆名月・栗名月)	ぎゅうにゅう		25.5	20.6
	こぎつねごはん	あぶらあげ	ごはん さとう くるごま	にんじん しょうが えだまめ	605	
	芋煮汁	さば節 ぶたにく	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん しめじ		
	月見だんご	とうふ	しらたまこ こめこ かたくりこ さとう			
26 月	牛乳	リクエスト給食 肉じゃが	ぎゅうにゅう		22.8	15.1
	ごはん		こめ		562	
	肉じゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース		
	じゃこ入り海そうサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	ごまあぶら	きゅうり		
27 火	牛乳	フックメニュー 「おいしいちゃんとパン」	ぎゅうにゅう		24.1	12.0
	セサミトースト		食パン 乳不使用マーガリン さとう ごま		594	
	わかめとツナのサラダ	わかめ ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり		
	コーンシチュー	ぶたにく とうにゅう	あぶら じゃがいも 乳不使用マーガリン こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン クリームコーン		
28 水	牛乳	ぎゅうにゅう			23.3	28.6
	秋の香りごはん	とりにく	こめ もちごめ あぶら くり	ごぼう しめじ エリンギ にんじん	600	
	いかのしょうが焼き	いか		しょうが		
	さといもの甘辛あげ		あぶら さといも かたくりこ ごま			
29 木	牛乳	ぎゅうにゅう			28.1	17.5
	コーンピラフ	ひじき	こめ 乳不使用マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	673	
	豆のトマト煮	いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 ぶたにく	あぶら	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト		
	ミックスポテサラ		じゃがいも さつまいも あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ		
30 金	牛乳	ぎゅうにゅう			23.7	19.1
	かぼちゃプリン	とうにゅう かんてん	さとう グラニュー糖	かぼちゃ	657	
	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		
	鉄分アップたまごやき	あさり たまご	あぶら さとう	たまねぎ にんじん		
30 金	ちくぜんに みそしる	とりにく	あぶら こんにゃく さとう	にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	657	
	くだもの	あぶらあげ みそ		だいこん こまつな		
				みかん		
					29.2	22.6