



れ い わ ね ん が つ
令和8年10月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2金	都民の日にちなんだ献立			むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ	にほんしゆ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	573 kcal 20.9 g 15.5 g
	ふかがわめし	○	あさり				
	てんぷら（ちくわ、かぼちゃ）		やきちくわ	はくりきこ、あぶら	かぼちゃ		
	あしたばめんいりすましじる		もめんどうふ、わかめ	あしたばうどん	まいたけ、だいこん、こまつな、ながねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、しお、しょうゆ、にほんしゆ	
	くだもの				わせみかん		
5月	しめじごはん	○	あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう	ぶなしめじ、えだまめ	しょうゆ、にほんしゆ	601 kcal 29.7 g 16.8 g
	さかなのかんこくふうやき		もうかさめ	さとう、しろごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ	しお、ほんみりん、しょうゆ、いちみつとうがらし	
	おいもじる		もめんどうふ、だいず、しろみそ、あかみそ	じゃがいも、さつまいも、さといも	だいこん、にんじん、こまつな、こねぎ	けずりぶし	
	カロテンゼリー（パインいり）		アガー	さとう	にんじんジュース、みかんジュース、パインかん		
6火	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			586 kcal 26.2 g 22.9 g
	ジャージャンどうふ		ぶたにく、あつあげ、あかみそ	ごまあぶら、さとう、あぶら、でんぷん	たけのこみずに、にんじん、ほししいたけ、チンゲンツアイ、キャベツ、しょうが、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、にほんしゆ、とりがら	
	きりぼしだいこんともやしのサラダ		わかめ、しらす	あぶら、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	す、しょうゆ、しろこしょう	
7水	ターメリックライスきのこホワイトソースかけ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム、えだまめ	ターメリック、しろワイン、しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	594 kcal 23.0 g 23.5 g
	ごまジャコサラダ		わかめ、しらす	しろごま、さとう、ごまあぶら	こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ	す、しょうゆ	
	くだもの				りんご		
8木	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			590 kcal 23.2 g 19.0 g
	ひじきふりかけ		ほしひじき、かつおぶし、ちりめんじゃこ	しろごま、さとう、あぶら		しょうゆ、ほんみりん	
	ツナじゃが		ツナ、あぶらあげ	じゃがいも、さとう	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、つきこんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ、けずりぶし	
	きゃべつのときあえ		かつおぶし		キャベツ、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	
9金	セサミトースト（ねりごまいり）	○		しょくパン、バター、ねりごま、しろすりごま、さとう			670 kcal 26.7 g 27.5 g
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、ちゅうざらとう	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ケチャップ、トマトかん	しお、こしょう、あかワイン、しょうゆ、とりがら、ローリエ	
	オレンジポンチ				みかんかん、パインかん、おうとうかん、あんずかん、オレンジジュース		
13火	きびごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ、きび、しろごま			591 kcal 28.0 g 17.4 g
	いかのかりんとあげ		いか	でんぷん、こめこ、あぶら、さとう	しょうが	しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん	
	いしかりじる		さけ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、しろみそ	バター	にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ	にほんしゆ、だしこんぶ、けずりぶし	
	くだもの				わせみかん		
14水	あぶたまどん	○	とりにく、たまご、あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぷん	たまねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	しょうゆ、ほんみりん、しお、にほんしゆ	592 kcal 24.9 g 21.7 g
	わふうサラダ(コーン)		わかめ	あぶら、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	す、しょうゆ、こしょう	
	くだもの				りんご		
15木	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			592 kcal 24.1 g 18.4 g
	すぶた		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、でんぷん、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ	しょうゆ、にほんしゆ、とりがら、す	
	トウモヨウとはるさめのスープ		とりにく	りよくとうはるさめ、ごまあぶら	もやし、にんじん、ながねぎ、チンゲンツアイ、トウモヨウ、しょうが	しお、こしょう、にほんしゆ、しょうゆ、とりがら	
16金	「世界食料デー」にちなんだブックメニュー（「ぼくがラーメンたべてるとき」）			給食試食会（一年生保護者（希望者）対象）			670 kcal 23.9 g 28.3 g
		○			にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、ホールコーン、こまつな、ながねぎ		
	みそラーメン		とりにく、あかみそ、しろみそ	むしちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、でんぷん		しょうゆ、トウバンジャン、とりがら	
	はりはりづけ			さとう、しろごま、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん	す、しょうゆ	
	しらすのポテトボール		しらす	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、でんぷん、あぶら		カレーこ、しお、こしょう	



れ い わ ね ん が っ
令和8年10月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
19月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			570 kcal
	とりにくのおこうじやき		とりにく			にほんしゅ、しお、し おこうじ	27.4 g
	やさいのしょうがじょうゆあえ			さとう、ごまあぶら	もやし、こまつな、にんじん、しょうが	しょうゆ、す	20.4 g
	ぐだくさんみそしる		わかめ、あぶらあげ、もめんどうふ、だい ず、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきた け、ぶなしめじ	けずりぶし	
20火	ちゅうかどん	○	ぶたにく、やきちくわ、いか、うずらたま ごみずに	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、でん ぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこみずに、ほ ししいたけ、キャベツ、エリンギ、しょう が	にほんしゅ、しお、こ しょう、しょうゆ	583 kcal
	わかめとコーンのサラダ		わかめ	しろごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、す	22.6 g
	パインチビット				パインかん		17.6 g
21水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			564 kcal
	ゆかりふりかけ		ちりめんじゃこ	しろごま		ゆかりこ、ほんみりん	24.7 g
	ポテトいりわふうたまごやき		ツナ、たまご	あぶら、じゃがいも、でんぷん	たまねぎ	ほんみりん、にほん しゅ、しょうゆ	17.8 g
	のっぺいじる		あぶらあげ	ごまあぶら、さといも、でんぷん	だいこん、ごぼう、にんじん、ぶなしめ じ、ながねぎ、こまつな	しお、しょうゆ、にほ んしゅ、けずりぶし	
22木	かけきつねうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、あぶら、さとう	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベ ツ、ながねぎ、まいたけ	しお、しょうゆ、ほん みりん、だしこんぶ、 かつおぶし	672 kcal
	だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、 くろごま		す、ほんみりん、しょ うゆ、しお	22.6 g
	くだもの				わせみかん		21.1 g
26月	さんまごはん	○	さんま	むせんまい、こめつぶむぎ、でんぷん、あ ぶら、さとう、しろごま	しょうが	しょうゆ、ほんみりん	583 kcal
	にびたし		かつおぶし		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、ほんみりん	23.8 g
	みそしる		もめんどうふ、わかめ、あかみそ、しろみ そ	じゃがいも	だいこん、えのきたけ、ながねぎ、はくさ い、こまつな	けずりぶし	21.9 g
27火	ターメリックピラフ	○	とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、バター、あぶ ら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ピーマン	ターメリック、しろワ イン、こしょう、しお	691 kcal
	タンドリーチキン		とりにく、ヨーグルト	あぶら	ケチャップ、にんにく、しょうが	しょうゆ、カレーこ、 パブリカ、しお、こ しょう	28.4 g
	かぼちゃのクリームスープ		とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、な まクリーム	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、パ セリ	しろワイン、しお、し ろこしょう、とりが ら、ローリエ	27.0 g
	くだもの				あまがき		
28水	くりおこわ	○	あぶらあげ	むせんまい、もちごめ、くり		しお、しょうゆ、にほ んしゅ	575 kcal
	ぎせいどうふ		しぼりどうふ、とりにく、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、れんこん、ぶなしめ じ、しょうが、えだまめ	しょうゆ、しお、にほ んしゅ	26.1 g
	すましじる(だいこん、えのき、と うふ)		わかめ	おつゆふ	にんじん、だいこん、ながねぎ、えのきた け、こまつな	しお、しょうゆ、にほ んしゅ、けずりぶし、 だしこんぶ	19.6 g
29木	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			574 kcal
	ほねぶとふりかけ		ちりめんじゃこ、かつおぶし、こんぶ	ごまあぶら、しろごま、さとう		す、しょうゆ、ほんみ りん	25.9 g
	きびなごのスパイシーあげ		きびなご	でんぷん、こめこ、あぶら	にんにく	しょうゆ、にほん しゅ、パブリカ、クミ ン、カルダモン	18.2 g
	とうがんのしるもの		とりにく	あぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、とうが ん、ごぼう、ほうれんそう	ほんみりん、しょう ゆ、しお、だしこんぶ、 けずりぶし	
	くだもの				わせみかん		
30金	ジョア（マスカット）	牛乳 なし	ジョア（マスカット）				565 kcal
	パンプキンパン			パンプキンパン			24.4 g
	ムサカ（なすのミートソースグラ タタン）		とりにく、だいず、ピザチーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトかん、ケチャッ プ、トマトピューレ、パセリ	あかワイン、ウスター ソース、ナツメグ、パ ブリカ、しお、こしょ う、とりがら、ローリ エ	19.7 g
	ビーンズサラダ		ひよこまめ、ソインゲン、アインゲン、インゲン、 エジプトまめ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、えだまめ、たまねぎ	す、しょうゆ、こしょ う、しお	

①給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてきましょう。

※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献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから赤黄緑の3色に分け、使用する食材を載せています。

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年（3、4年生）を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

今月の給食 目標

よい姿勢でよくかんで食べよう。

今月の栄養 目標

黄色の食品群のなかまと働きを知ろう

(3,4年生が基準)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	602	25.1	20.8