

10月のこんだて

令和8年度

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	お か す・デザート							
2	金	いわしの 日給食	ごはん・ ひじきふりかけ	○	いわしのかばやき かきたまじる やさいのおろしあえ	干ひじき,かつお節,いわし,豆腐, ★たまご,わかめ,★牛乳	米,さとう,白ごま,小麦粉,片栗粉, 油,三温糖	しょうが,えのきたけ,ねぎ,白菜,小松菜, にんじん,大根	酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節, 食塩,酢	595	25.8	果 物
5	月		チリビーンズライス	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	とり肉,★ベーコン,★ぶた肉,大豆, レッドキドニー,★粉チーズ, ★ヨーグルト,★牛乳	米,油,小麦粉,じゃがいも,片栗粉, ★バター,さとう,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,干しぶどう, ★トマト缶,★トマトピューレ,キャベツ, きゅうり,★もも缶,みかん缶,★バイン缶	カレー粉,ターメリック,食塩,赤ワイン, 鶏ガラ,こしょう,中濃ソース,しょうゆ, チリパウダー,トマトケチャップ,酢	711	25.0	海 藻
6	火		ごはん	○	さんまのしおやき けんちんじる あきのきのこのおひたし	さんま,油揚げ,豆腐,★牛乳	米,じゃがいも,油	レモン,大根,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ, 小松菜,もやし,えのきたけ,まいたけ	食塩,しょうゆ,酢,出汁かつお節, みりん	594	25.4	種実類
7	水	アメリカ 料理	ツナメルトトースト	○	ガンボスープ りんご サウザンアイランドサラダ	ツナ缶,★チーズ,★ウィンナー, ★えび,いんげんまめ,★牛乳	★食パン,油,片栗粉, エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ,コーン,パセリ,セロリー,にんにく, にんじん,★トマト缶,キャベツ,ピーマン, きゅうり,レッドキャベツ,りんご	こしょう,鶏ガラ,クミン,バジル粉, チリパウダー,タイム,食塩,粉からし, ウスターソース,トマトケチャップ	609	28.2	い も
8	木		ちゅうかどん	○	だいずとこざかなのかりかりあげ やさいのかふうづけ わせみかん	★ぶた肉,生揚げ,かまぼこ,いか, 大豆,★いりこ,★牛乳	米,油,片栗粉,ごま油,さとう,白ごま	にんじん,しょうが,ヤングコーン,白菜, キャベツ,小松菜,大根,きゅうり,みかん	食塩,こしょう,鶏ガラ,しょうゆ, みりん,酢	649	26.9	きのこ
9	金	目の愛護 デー給食	とりにくとパプリカ のサフランライス	○	かぼちゃのポタージュ オレンジゼリー ブロッコリーいりにんじンドレッシングサラダ	とり肉,豆乳クリーム,アガー粉, ★牛乳	米,油,小麦粉,★バター,片栗粉, さとう	にんにく,にんじん,玉ねぎ,★トマトピューレ, 赤ピーマン,ピーマン,かぼちゃ,クリームコーン, キャベツ,ブロッコリー,オレンジジュース	サフラン,ターメリック,食塩, こしょう,鶏ガラ,ローリエ, しょうゆ,酢,みりん	614	21.4	小 魚
13	火		ごまじゃこチャーハン	○	さつまいもとパインのパイ チンゲンサイととうふのスープ キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ	おかか,★ちりめんじゃこ,豆腐, ★牛乳	米,油,白ごま,黒ごま,ごま油, ぎょうざの皮,さつまいも,さとう, 小麦粉,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ,わけぎ,★バイン缶, にんじん,もやし,しめじ,チンゲン菜, キャベツ,きゅうり	食塩,しょうゆ,鶏ガラ,こしょう,酢	659	21.7	チーズ
14	水		ごはん	○	にくじゃが ちくさあえ こくとうみるくゼリー	★ぶた肉,生揚げ,油揚げ,アガー粉, ★牛乳	米,油,じゃがいも,糸こんにゃく, さとう,片栗粉,白ごま,黒砂糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,小松菜, キャベツ	しょうゆ,酒,食塩,出汁かつお節,酢	664	26.4	果 物
15	木		ちゅうかふうたきこみ ごはん	○	ししゃものいそべあげ ワンタンスープ わかめとツナのごますあえ なし	★焼きぶた,★ぶた肉,★ししゃも, 青のり,とり肉,わかめ,ツナ缶, ★牛乳	米,もち米,油,さとう,ごま油, 小麦粉,白ごま,ワンタンの皮,	にんじん,ねぎ,しめじ,さやいんげん,もやし, にら,きゅうり,なし	酒,食塩,しょうゆ,みりん,鶏ガラ, こしょう,酢	655	27.5	ま め
16	金		コーンピラフ	○	リボンマカロニのスープ いかいりサラダ スイートパンプキン	とり肉,★ベーコン,★ぶた肉,いか, ★生クリーム,★牛乳	米,油,じゃがいも,ファルファッレ, さとう,さつまいも,★バター, メープルシロップ	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン, さやいんげん,にんにく,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ, 白ワイン,酢,バニラエッセンス	585	20.1	海 藻
19	月	山梨県の 郷土料理	ほうとう	○	てんぷら(さつまいも・いか) ごまだれやさい かき	赤みそ,白みそ,★ぶた肉,油揚げ, いか天穂,★牛乳	うどん,油,さとう,さつまいも, 小麦粉,白ごま	にんじん,大根,しめじ,かぼちゃ,ねぎ,白菜, 小松菜,もやし,かき	出汁かつお節,酒,みりん,しょうゆ, 食塩,こしょう	620	26.6	小 魚
20	火		ごはん	○	ほきのチリソース ちゅうかふうコーンスープ かいそうサラダごまふうみ	ほき,豆腐,★たまご,海藻ミックス, ★牛乳	米,片栗粉,油,ごま油,さとう,白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,にんにく, クリームコーン,コーン,キャベツ,きゅうり	酒,食塩,パプリカ粉,鶏ガラ, トウバンジャン,こしょう, トマトケチャップ,しょうゆ,酢	601	26.1	い も
21	水		キャロットライス	○	さつまいもとかぼちゃのグラタン はくさいとベーコンのスープ ツナいりサラダ	★ベーコン,とり肉,豆乳クリーム, ★粉チーズ,ツナ缶,★牛乳	米,油,ごま油,さつまいも,さとう ★バター,小麦粉,パン粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,かぼちゃ, しょうが,にんにく,セロリー,白菜,キャベツ, きゅうり	食塩,しょうゆ,こしょう,鶏ガラ, ローリエ,薄口しょうゆ,白ワイン, 酢	683	22.7	たまご
22	木		じゃこわかめごはん	○	ぶたにくととうふのすきやきふうに あげワンタンいりやさいののりあえ りんご	わかめご飯の素,刻みのり, ★ちりめんじゃこ,★ぶた肉, 焼き豆腐,★牛乳	米,白ごま,油,しらたき,じゃがいも, さとう,焼きふ,片栗粉, ワンタンの皮	にんじん,玉ねぎ,しめじ,ねぎ,小松菜,もやし, キャベツ,りんご	しょうゆ,酒,出汁かつお節,食塩	649	28.6	チーズ
23	金		カレーライス	○	チキンカツ コールスローサラダ こうはくフルーツポンチ	とり肉,★ヨーグルト,寒天, ★乳酸菌飲料,★牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖,★バター, 小麦粉,片栗粉,パン粉,さとう, エッグケアマヨネーズ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ, グリーンピース,コーン,きゅうり,★バイン缶, みかん缶,★もも缶,レモン汁,アセロラジュース, クランベリージュース	カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,鶏ガラ, ローリエ,食塩,こしょう,中濃ソース, ウスターソース,トマトケチャップ, オールスパイス,ガラムマサラ,酢	711	18.5	きのこ
27	火		さつまいもごはん	○	さけのさいきょうやき こんさいのごまみそしる だいずいりおひたし	さけ,白みそ,油揚げ,赤みそ,大豆, ★牛乳	米,油,さつまいも,黒ごま,白ごま, こんにゃく,じゃがいも,さとう	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ,白菜,小松菜, もやし	しょうゆ,酒,食塩,薄口しょうゆ, 出汁かつお節	618	30.4	たまご
28	水		アーモンドトースト	○	あきのクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ なし	とり肉,豆乳,いんげんまめ, 豆乳クリーム,★牛乳	★食パン,★バター,★アーモンド, グラニュー糖,油,小麦粉,さとう, さつまいも,片栗粉,ごま油,白ごま	にんじん,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム, かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,なし	鶏ガラ,食塩,こしょう,しょうゆ,酢, 粉からし	707	21.7	海 藻
29	木		ごはん	○	てんしんふうたまごやき わかめとたまねぎのスープ ごまやさい	★たまご,とり肉,豆腐,わかめ, かに風味かまぼこ,★牛乳	米,三温糖,ごま油,片栗粉,白ごま, さとう	ねぎ,しょうが,えのきたけ,にんじん,玉ねぎ, 小松菜,キャベツ,コーン	食塩,しょうゆ,酒,みりん,酢, 鶏ガラ,出汁かつお節,こしょう	586	24.8	小 魚
30	金	ハロウィン 給食	メキシカンピラフ	○	ミネストローネ もやしとコーンのサラダ パンプキンマフィン	とり肉,★ベーコン,いんげんまめ, ★たまご,★生クリーム,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう,ごま油, 小麦粉,三温糖,★バター,粉糖	にんじん,玉ねぎ,コーン,ピーマン,もやし, 赤ピーマン,にんにく,セロリー,★トマト缶, きゅうり,かぼちゃ	カレー粉,食塩,こしょう,ローリエ, ケイジャンスパイス,鶏ガラ,白ワイン, しょうゆ,酢,ペーキングパウダー, バニラエッセンス	710	21.8	種実類

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。