

令和8年度



10月の献立



豊島区立高南小学校

ひ に ち	よう び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	
1	木	と　み　ん　の　ひ				
2	金	1日は都民の日！東京都のしょくざいを味わおう！				618
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうきょうこまつなの ちゅうかごはん	たまご　ぶたにく	こめ　あぶら　さんおんとう　かたくりこ	こまつな　もやし　しょうが　ねぎ	
		とうきょうキムチのスープ	とりにく　とうふ　えどあまみそ		にんじん　たまねぎ　はくさい　とうきょうはくさいのキムチ	
		パインゼリー	アガー	さとう	パインジュース	
5	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621
		おやこどんぶり	とりにく　たまご	こめ　さんおんとう　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　みつば	
		てっこつサラダ	ハム　じゃこ　えだまめ　ひじき	さとう　あぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	
		しっぽくじる	とりにく　あつあげ		こまつな　だいこん　にんじん　ごぼう　こんにやく　ねぎ	
6	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634
		ごもくうまにどん	ぶたにく　あさり　いか えび	おしむぎ　こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　はくさい　もやし えのき　こまつな	
		ちゅうかサラダ	ハム	さとう　あぶら　ごまあぶら	もやし　にんじん　きゅうり	
		じゃがいもとさつまいもの いっきうち		さつまいも　じゃがいも　あぶら		
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609
		かしわめし	とりにく	こめ　あぶら　さとう	にんじん　ごぼう　こんにやく　いんげん	
		ちくさやき	とりにく　たまご	あぶら　さとう	たまねぎ　ねぎ　にんじん　ほうれんそう	
		やさいのごまだれ	さとう　ごまあぶら　あぶら　ごま	もやし　にんじん　こまつな		
		ぎすけに	だいず　じゃこ	かたくりこ　あぶら　さとう		
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626
		どんぶり	ぶたにく	こめ　ごまあぶら　かたくりこ	にんにく　しょうが　たまねぎ　ねぎ　にんじん　エリンギ	
		さけのBBQソース	さけ	さとう　かたくりこ	レモン　りんご	
		おあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　たまねぎ	
		おわんちゃん	みそ　わかめ　とうふ		えのき　ねぎ	
		ミルクゼリー	アガー　ぎゅうにゅう　なまクリーム	さとう		
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600
		モチモチコッペン		パン		
		まろやかクリームシチュー	ベーコン　とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　チーズ	あぶら　じゃがいも　バター　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　パセリ	
		ヘルシーごもくサラダ	いんげんまめ　ひよこまめ　えだまめ	あぶら　さとう	にんじん　あかきパプリカ　こまつな　キャベツ　きゅうり　たまねぎ	
		あま〜いフルーツポンチ		さとう	パイン　みかん　おうとう	
12	月	ス　ポ　ー　ツ　の　ひ				
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			721
		ひみつのカレーライス	ぶたにく	こめ　あぶら　じゃがいも　バター　こむぎこ　さとう	にんにく　しょうが　セロリー　たまねぎ　にんじん　トマト	
		カレーのたね/ふくじんづけ	くろだいた	あぶら　かたくりこ	ふくじんづけ	
		オニオンドレッシングサラダ		あぶら　さとう	きゅうり　にんじん　キャベツ　もやし　コーン　たまねぎ　こまつな	
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600
		セルフかみかみわふう チキンバーガー	とりにく	パン　エッグケア　あぶら　さとう かたくりこ	ごぼう　にんじん　しょうが	
		やさいとたまごのスープ	ぶたにく　たまご	あぶら　じゃがいも　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　こまつな	
		くだもの			みかん	
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605
		さんまのひつまぶしふうごはん	さんま	こめ　かたくりこ　あぶら　さとう　ごま	しょうが　しそ	
		いそかあえ	けずりぶし　のり		こまつな　もやし　にんじん	
		すましじる	あぶらあげ		だいこん　にんじん　しらたき	
		くだもの			ぶどう(ピオーネ・シャインマスカット)	
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600
		チキンライス	とりにく　ベーコン	こめ　あぶら　さとう　バター	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　グリーンピース	
		ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら　じゃがいも　マカロニ	にんにく　セロリー　にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな	
		つぶつぶオレンジゼリー	かんてん	さとう	オレンジジュース　みかん	

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。

本のマークは「ブックメニュー」です。
こんだて名は、太字のななめ表記にしています。歯のマークは「かみかみメニュー」です。
歯の検診や歯みがき指導などの日に入れています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の平均	6 2 8 Kcal	1 7 %	3 2 %
摂取基準	6 5 0 Kcal	1 3 ~ 2 0 %	2 0 ~ 3 0 %



10月の献立



ひ に ち	よう び	こんだてめい	あかいろのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	エネルギー Kcal
			ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646
		スパゲティベスカトーレ	とりにく ベーコン いか えび あさり  	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ ピーマン パセリ トマト こまつな	
		イタリアンドレッシングサラダ		あぶら オリーブオイル さとう	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんにく パジル	
		ポテのつつみあげ	だいず ハム	あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ じゃがいも パター	コーン	
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602
		おちゃづけ	わかめ	こめ ごま あられ	たべるおちゃ みつば	
		シルバーのようふうさいきょうやき	シルバー みそ	エッグケア さとう ごま	にんにく パセリ	
		わふうサラダ 	ハム けずりぶし じゃこ	あぶら さとう	コーン にんじん キャベツ きゅうり こまつな	
		おかしなめだまやき 	かんてん	さとう にゅうさんきんいんりょう	おうとう	
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			695
		ハヤシライス 	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	
		カミカミサラダ	さきいか	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん こまつな もやし	
		くだもの			みかん	
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611
		みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ニラ ねぎ エリンギ コーン	
		じゃこかいそうサラダ	かいそう じゃこ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	
		だいがくいも		さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま		
		十三夜こんだて				
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616
		おつきみそぼろずし	とりにく たまご えだまめ かまぼこ	こめ さんおんとう さとう あぶら	にんじん しょうが 	
		あきのさとじる	とりにく 	さといも	にんじん こんにやく しめじ えのき ねぎ こまつな	
		おつきみロール	あずき	はるまきのかわ しらたま あぶら こむぎこ		
26	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			660
		ちりめんわかめごはん	わかめ じゃこ	こめ		
		とりにくのたつたあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
		こんぶあえ 	しおこんぶ		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	
		みそしる	みそ わかめ あつあげ		えのき ねぎ	
		すみれかぼちゃのプリン	なまクリーム ぎゅうにゅう	プリンのもと	かぼちゃ	
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609
		チャーハン	ぶたにく えび えだまめ たまご	こめ あぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ	
		にぎすのバリバリあげ	にぎす チーズ 	ごま こむぎこ はるまきのかわ あぶら		
		わかめスープ	わかめ	ごまあぶら	にんじん えのき ねぎ	
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626
		ひじきずし	ぶたにく ひじき あぶらあげ たまご じゃこ えだまめ	こめ さんおんとう あぶら さとう ごま	にんじん 	
		ちくぜんに	とりにく	あぶら さんおんとう	ごぼう にんじん こんにやく だいこん いんげん	
		みそしる	みそ わかめ あぶらあげ		だいこん 	
		くだもの			みかん	
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627
		きんぴらどん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	こめ ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん しらたき いんげん	
		みそしる	とうふ みそ		なめこ ねぎ	
		おかかあえ	けずりぶし		こまつな キャベツ にんじん もやし 	
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636
		サーモンピラフ 	さけ えだまめ かまぼこ	こめ パター 	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	
		パンブキンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	あぶら パター こむぎこ 	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ	
		フレンチサラダ		あぶら さとう 	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ	

※入荷などの都合により献立を変更することがあります。