

10がつのこんだて

令和8年9月30日(水)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして 栄養UP!	さいのなかま おつやちからのもとに なるもの	あかのなかま ちやにくなるもの	みどりのなかま からだのちやうしをとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	金	給食 世界ツアー 韓国	ごはん	ジョア	ヤンニョムチキン ナムル トックリスープ 	 いも  くだもの	ジョア とりにく豆腐 カットわかめ けずりぶし	こめ でんぶん あぶら さとう いりごま もち	にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ ホールコーン だいこん チンゲンツァイ ねぎ	614 kcal 24.8 g 15.7 g
5	月		ゆかりごはん	○	いかのやくみやき わかめとコーンのサラダ みそしる	 にゅう  しゅじつ	ぎゅうにゅう いか みそ カットわかめ とうふ けずりぶし	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン ぶなしめじ もやし	527 kcal 26.5 g 13.7 g
6	火		ごはん	○	さわらのかわりソースがけ やさいのごまじょうゆあえ ピリからぶたじゃがじる	 かいそう  ござかな	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	こめ あぶら さんおんとう さとう いりごま じゃがいも	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんにく だいこん にんじん えのきたけ	574 kcal 26.2 g 19.5 g
7	水	旬の食材 なし	いろいろおまめの キーマカレー	○	こんにゃくのサラダ なし 	 きのこ  くだもの	ぎゅうにゅう レンズまめ だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく きわがめ	こめ あぶら こめこ こんにゃく さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり レモン なし	694 kcal 23.0 g 22.6 g
8	木		ごまじゃごごはん	○	とりにくとさつまいものうまに いそあえ みかん	 ぎょかい  たまご	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく みそ あつけずり きざみのり	こめ いりごま さつまいも さとう すりごま でんぶん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし ホールコーン みかん	610 kcal 20.3 g 12.9 g
9	金	自の 愛護デー	ブルーベリージャム サンド 	○	クラムチャウダー レモンドレッシングサラダ	 ござかな  まめ	ぎゅうにゅう あさり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ブルーベリー レモン マッシュルーム にんじん たまねぎ バセリ キャベツ もやし きゅうり こまつな	594 kcal 23.2 g 22.1 g
13	火	旬の食材 さけ	ごはん	○	さけのもみじやき ごしきあえ さといもとあぶらあげのみそしる 	 くだもの  たまご	ぎゅうにゅう サケ みそ あぶらあげ とうふ あつけずり	こめ エッグケアマヨネーズ いりごま さとう さといも	にんじん バセリ こまつな もやし キャベツ ホールコーン だいこん	630 kcal 28.9 g 25.3 g
14	水	旬の食材 さつまいも	キムチたまごとし うどん	○	かいそうサラダ さつまいもおしぼん 	 まめ  ぎょかい	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご かいそうミックス	うどん でんぶん さとう あぶら いりごま さつまいも こむぎこ パター	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ はくさい はくさいキムチ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	595 kcal 25.7 g 19.8 g
15	木		ごはん	○	エコふりかけ にく豆腐 やさいのピリからあえ	 いも  ござかな	ぎゅうにゅう あつけずり あおのり ぶたにく とうふ	こめ いりごま さんおんとう あぶら ぶなしめじ きゅうり あぶら さとう	ねぎ はくさい こまつな ぶなしめじ きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン	594 kcal 25.9 g 19.0 g
16	金	体育祭 おうえん 献立	みぞカツどん	○	さわにわん ぶどう 	 いも  きのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ あぶらあげ けずりぶし	こめ こめこ パンこ あぶら さとう いりごま でんぶん	キャベツ ごぼう だいこん にんじん こまつな ぶどう	675 kcal 31.9 g 19.9 g
20	火	郷土料理 石川県	ごはん	○	きのこいりたまごやき いぶに ごまざあえ 	 ぎょかい  くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご かつおぶし	こめ さとう でんぶん ふ あぶら すりごま	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ ほうれんそう たけのこ しいたけ もやし キャベツ こまつな ホールコーン	662 kcal 32.2 g 21.2 g
21	水		わかめごはん	○	なまあげとぶたにくのみそいため ツナあえ	 たまご  にゅう  ぜいひん	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく みそ ツナ	こめ いりごま さとう あぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンツァイ ほうれんそう もやし きゅうり レモン	628 kcal 27.7 g 24.1 g
22	木	フック メニュー①	こくとうパン	○	シェパースパイ キャベツのスープ 	 しゅじつ  かいそう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ピザチーズ ベーコン	こくとうパン じゃがいも バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト キャベツ ホールコーン バセリ	572 kcal 24.9 g 23.4 g
23	金	じゅうさん 十三夜 献立	くりごはん	○	いわしのかばやき からしあえ つきみじる 	 たまご  にゅう  ぜいひん	ぎゅうにゅう イワシ とりにく けずりぶし	こめ むぎぐり いりごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう しらたま	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ こまつな	671 kcal 28.4 g 20.3 g
26	月	フック メニュー②	ちゅうかどん	○	はるさめスープ スイートポテト 	 かいそう  いも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ さつまいも パター	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい もやし しょうが にんにく ねぎ チンゲンツァイ	672 kcal 20.6 g 17.7 g
27	火		ごはん	○	ぎんだらのさいきょうやき こまつなのおかかあえ こづゆ	 ござかな  にゅう  ぜいひん	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ けずりぶし ほたて	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも たまふ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう きくらげ	550 kcal 23.4 g 18.3 g
28	水		かやくごはん	○	ししゃものカレーあげ おひたし くずきりじる	 かいそう  くだもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも あつけずり	こめ さとう でんぶん あぶら くずきり	こまつな にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ	588 kcal 24.4 g 20.5 g
29	木		ごはん	○	ジャージャン豆腐 スパイシーポテトビーンズ	 ぎょかい  しゅじつ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ひよこまめ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	663 kcal 27.6 g 24.1 g
30	金	ハロウィン 献立	グリルサーモンの トマトパスタ	○	ビーンズサラダ かぼちゃパイ 	 かいそう  いも	ぎゅうにゅう ベーコン サケ チーズ ロースハム だいず ひよこまめ	スパゲッティ あぶら さとう ぎょうざのかわ バター	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが ホールトマト トマト タカノツメ バセリ きゅうり ホールコーン かぼちゃ	680 kcal 28.8 g 26.4 g



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	621	15.8	31.0	2.2	377	99	3.3	287	0.4	0.5	32	6.0
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

10月の給食目標 わしょくのよさをしよう