



10月のこんだて



令和8年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や歯骨を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal タンパク質
2	金	コーンピラフ シーフードクリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか クリーム チーズ	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース エリンギ キャベツ きゅうり	631 25.4
5	月	わかめとしらすのごはん やさいとあつあげのうまに みそしる	ぎゅうにゅう とりにく えび いか しらすぼし ぶたにく みそ あつあげ わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ふ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ししいたけ さやいんげん こまつな	571 26.0
6	火	ぶたキムチどん ナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ほたてかいばしら とうふ	こめ あぶら ごま さとう こまあぶら はるさめ	はくさいキムチ にんじん キャベツ にら もやし とうもろこし しょうが しいたけ しめじ こまつな ねぎ	607 27.3
7	水	チーズトースト セサミトースト ポークビーンズ りんごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン だいず ぶたにく かんてん	しょくパン マーガリン ごま さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ りんごジュース	579 23.5
8	木	ごはん(秋田) すきやきふう にわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら	しらたき にんじん はくさい ねぎ しめじ もやし きゅうり とうもろこし	595 23.4
9	金	じゃこチャーハン かふうづけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ やきふた たまご ぶたにく	こめ あぶら ラード さとう こまあぶら わんだんのかわ	にんじん キャベツ きゅうり エリンギ ねぎ グリンピース だいこん しょうが チンゲンサイ	588 23.5
13	火	ごはん(秋田) さかなのおこうじあげ やさいのこまあえ むらくもしる	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とりにく たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん こまつな はくさい もやし だいこん ねぎ ほうれんそう	604 28.3
14	水	チキンライス スープに くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ バター あぶら じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ だいこん かつ マッシュルーム にんにく グリンピース セロリー くだもの	575 21.7
15	木	こぎつねうどん かきあげ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ ちくわ たまご かんてん	ゆでうどん あぶら さつまいも こむぎこ さとう	こまつな にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ かぼちゃ パイン もも みかん	682 26.0
16	金	チャーハン タイビーエン にしよくゼリー	ぎゅうにゅう やきふた たまご ほたてかいばしら えび いか かんてん ぶたにく	こめ あぶら ラード はるさめ こまあぶら さとう	にんじん たけのこ ししいたけ エリンギ ねぎ グリンピース はくさい たまねぎ しょうが クランベリージュース	606 25.0
17	土	ポークカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト みかん	591 20.2
20	火	おやこどん もやしのゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	しいたけ にんじん グリンピース たまねぎ もやし きゅうり ゆかり	593 28.2
21	水	コマツナパン なすとマカロニのミートグラタン レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ レンズまめ	コマツナパン あぶら マカロニ じゃがいも	なす にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ セロリー キャベツ グリンピース	508 27.1
22	木	ごはん れんこんととりにくのあますあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう さつまいも	れんこん にんじん しょうが たまねぎ ビーマン しめじ こまつな くだもの	664 22.6
23	金	ちらしいなりすし やさいのうめあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら	さやいんげん もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう エリンギ こまつな うめぼし	580 23.7
26	月	ごはん ブルコギ トックいりスープ タンフルふうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ほたてかいばしら アガー	こめ あぶら さとう ごま トック こまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが ねぎ にら きくらげ パイン りんご もも	621 23.7
27	火	さんまのひつまぶしふう やさいのさんばいず ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さんま わかめ さつまあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	しょうが しそ キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん にんじん さやいんげん	583 21.2
28	水	むぎいりごはん あつあげとぶたにくのみそいため たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ほたてかいばしら たまご	こめ おしむぎ さとう ごま	しょうが ビーマン キャベツ たまねぎ にら ししいたけ にんじん しめじ	581 28.6
29	木	スパゲティベスカトーレ ポテトチップいりサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか チーズ	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ もやし とうもろこし こまつな	628 30.57
30	金	カラフルピラフ キャベツマリネ ABCスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ バター	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン かぼちゃ グリンピース キャベツ セロリー	654 23.0



31日はハロウィンです。秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味の行事としてヨーロッパで始まりました。

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。