



こんだてひょう



令和8年度

豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				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	
	2金	ごはん とうふのカレーに じゃがもちスープ		ぎゅうにゅう、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ、とりにく	こめ、サラダあぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、グリーンピース、 だいこん、しめじ、こまつな	601 26.1
 旬の食べ物 ☆りんご☆	5月	すきやきどん りきゅうじる りんご		ぎゅうにゅう、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、しらたき、 さとう、でんぶん、じゃがいも、 ごま	しょうが、はくさい、ねぎ、 えのきたけ、ごぼう、にんじん、 だいこん、りんご	608 25.1
 旬の食べ物 ☆さつまいも☆	6火	さつまいもおこわ たまごやき ごもくきんぴら よしのじる		ぎゅうにゅう、たまご、だいす、 とりにく、かつおぶし、あぶらあげ	もちごめ、こめ、さつまいも、 ごま、サラダあぶら、さとう、 こんにゃく、でんぶん	にんじん、たまねぎ、いとみつば、 ごぼう、れんこん、さやいんげん、 しいたけ、だいこん、ねぎ、 こまつな	633 28.9
	7水	きなこあげパン しろいんげんまめとトマトのスープ イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう、きのこ、 しろいんげんまめ、ベーコン	サラダあぶら、さとう、 じゃがいも、オリーブあぶら	セロリー、たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、もやし、 きゅうり、パプリカ、にんにく	688 24.4
 旬の食材 ☆かつお☆	8木	ごはん かつおのあおのりソース さんしょくごまあえ あきのみかくたっぶりみそしる		ぎゅうにゅう、かつお、あおのり、 かつおぶし、あぶらあげ、みそ	こめ、でんぶん、さとう、ごま、 サラダあぶら、さつまいも	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 こねぎ	625 30.6
目の愛護デー 献立	9金	チリビーンズライス ハニードレッシングサラダ ブルーベリーマフィン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ひよこまめ、だいす、とうにゅう、 たまご	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、 さとう、でんぶん、はちみつ、 こめこ、マーガリン	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、キャベツ、 コーン、ブルーベリー	686 23.0
 旬の食べ物 ☆なし☆	13火	ボークストロガノフ フレンチサラダ なし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまクリーム	こめ、こめこ、サラダあぶら、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 コーン、なし	626 19.1
委員会コラボ メニュー	14水	しょうゆラーメン ジャーマンポテト かき		ぎゅうにゅう、とんこつ、 かつおぶし、ぶたにく、とりにく、 なると、ベーコン	ごまあぶら、サラダあぶら、 マーガリン、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、ねぎ、はくさい、コーン、 こまつな、たまねぎ、かき	607 24.4
 旬の食べ物 ☆さけ☆	15木	ごはん さけのさいきょうやき ちくさおひたし みそけんちんじる		ぎゅうにゅう、さけ、みそ、 あぶらあげ、かつおぶし、とうふ	こめ、さとう、サラダあぶら、 こんにゃく、ごま、さといも	しょうが、ねぎ、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん、 こねぎ	585 30.0
鹿児島県の料理	16金	けいはん がね おろしボンすあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 のり	こめ、サラダあぶら、ごま、 さつまいも、こむぎこ、さとう	しょうが、ねぎ、たかなづけ、 たくあん、にんじん、たまねぎ、 にら、キャベツ、こまつな、 だいこん、レモン	617 23.3
	19月	ごはん ししゃものいそべあげ ひじきのにも あつあげときのこのみそしる		ぎゅうにゅう、ししゃも、 あおのり、ひじき、あぶらあげ、 だいす、かつおぶし、なまあげ、 みそ	こめ、こむぎこ、サラダあぶら、 こんにゃく、さとう	にんじん、れんこん、 さやいんげん、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、こねぎ	657 32.1
 旬の食べ物 ☆きのこ☆	20火	ココアトースト あきのかおりシチュー レモンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうにゅう	マーガリン、さとう、 サラダあぶら、さつまいも、 こめこ、マーガリン	たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、コーン、レモン	692 21.9
世界の料理 【タイ】	21水	ガバオライス ワントンスープ りんご		ぎゅうにゅう、とりにく、だいす、 ぶたにく	こめ、ごまあぶら、さとう、 でんぶん、サラダあぶら、 ワントンのかわ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、パプリカ、 もやし、はくさい、ねぎ、にら、 りんご	599 24.4
 十三夜献立	22木	うまにごはん わかめのスープ いがくりポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 わかめ	こめ、サラダあぶら、でんぶん、 ごまあぶら、さつまいも、さとう、 はちみつ、マーガリン、こむぎこ、 そうめん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、はくさい、ねぎ、 さやいんげん、えのきたけ、しめじ	648 20.7
運動会発表会 応援メニュー	23金	カツカレー コールスローサラダ こうはくゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、かんでん	こめ、サラダあぶら、こめこ、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、コーン、 きゅうり、キャベツ、 アセロラジュース	696 26.6
世界の料理 【ブラジル】	27火	カレーツナピラフ フ랑ゴパッサリニョ フェジョーダ マスカット		ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、 だいす、あかいんげんまめ、 ウィンナー	こめ、サラダあぶら、でんぶん、 オリーブあぶら	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、 コーン、マッシュルーム、 にんにく、レモン、セロリー、 にんじん、マスカット	631 27.2
	28水	ごはん のりのつくだに とりじゃが きりほしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう、のり、とりにく、 なまあげ、かつおぶし	こめ、さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、しらたき、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 さやいんげん、きりほしだいこん、 コーン、こまつな	584 20.9
 旬の食べ物 ☆さんま☆	29木	さんまのかばあげどん かぶのみそしる なし		ぎゅうにゅう、さんま、 かつおぶし、なまあげ、みそ	こめ、でんぶん、サラダあぶら、 さとう	しょうが、にんじん、かぶ、なし	681 25.7
ハロウィン献立	30金	なまパスタのミートソース マセドアンサラダ かぼちゃのチーズケーキ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、 こなチーズ、クリームチーズ、 たまご、なまクリーム	なまパスタ、サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、きゅうり、 コーン、かぼちゃ	670 25.5



今月の栄養供給量（中学年）給食回数：19回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21～33	14～22
今月	639	25.3	21.7

* 10月の給食目標 *

◇協力をして、給食の準備をしよう。

◇目の健康を守ろう。

☆食欲の秋・味覚の秋☆

八百屋さんには、さつまいも、柿、梨、きのこなど、魚屋さんには、さんま、さけなどの秋の訪れを知らせてくれる食べ物があります。季節のもの（旬）をたくさん食べて元気に過ごしましょう！