



10月の献立表

令和8年度

豊島区立椎名町小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	学校行事	血や肉や骨や菌になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
					あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
2	金	たぬき丼 きのこのすまし汁 ナムル	○		ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム	こめ むぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら そうめん	にんじん しいたけ だいこん グリーンピース たまねぎ もやし こまつな ぶなしめじ えのきたけ ねぎ
5	月	ひじき入りごはん みそ汁 魚の文化干 じゃがいも甘辛	○	読書週間 ～10/16	ぎゅうにゅう とりにく さかな ひじき みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが
6	火	カレーピラフ 鶏とたまねぎのスープ サラダ りんご	○	友だち班	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター あぶら	にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー キャベツ もやし りんご
7	水	肉うどん 切干の酢の物 抹茶蒸しパン	○		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	うどん あぶら さとう プレミックスこ ごま あまなっとう	にんじん はくさい たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん
8	木	ごはん 田舎汁 さわらみそ焼き サラダ ピオーネ	○		ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ ハム	こめ さとう マヨネーズ あぶらこんにやく じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ ながねぎ ピオーネ
9	金	わかめごはん 豚肉のスープ 鶏の甘酢焼き 野菜炒め	○		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん セロリ ピーマン キャベツ もやし ながねぎ だいこん
13	火	ガーリックライス エビと野菜のクリーム煮 コーンサラダ	○		ぎゅうにゅう ベーコン エビ なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう	にんじん にんにく ピーマン あかピーマン とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが
14	水	五穀ご飯 みそ汁 魚のみぞれ煮 サツマ芋入りサラダ	○		ぎゅうにゅう あずき みそ しろみざかな わかめ	こめ もちごめ きび あわ むぎ こむぎこ さとう さつまいも ごま	にんじん しょうが だいこん きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ
15	木	パンプキンパン&ママレード ベジタブルスープ オムレツ ポテトサラダ	○		ぎゅうにゅう とりにく たまご なまクリーム ベーコン	パン あぶら マーガリン じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ママレード とうもろこし キャベツ こまつな
16	金	ごはん 豚汁 ししゃも南蛮漬け ごまあえ 柿	○		ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいもこんにやく でんぷん さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう キャベツ かき
19	月	しょうゆラーメン 五目豆 ぶどうゼリー	○		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	にんじん にんにく キャベツ しょうが もやし ごぼう たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし ぶどうジュース
20	火	魚揚げ煮丼 みそ汁 もも缶	○		ぎゅうにゅう あかざかな あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ ももかんづめ
21	水	鮭ずし すまし汁 ごま和え じゃがいも甘辛	○		ぎゅうにゅう しゃけ たまご ちくわ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな だいこん えのきたけ ほうれんそう さいいんげん もやし
22	木	ジャンバラヤ パスタスープ フルーツポンチ	○		ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら マカロニ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし トマト セロリ にんにく フルーツかん
23	金	勝つかレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	○	運動会 応援 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ こむぎこ むぎ パンこ あぶら さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし
27	火	コッペパン ブラウンシチュー フレンチサラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム
28	水	焼き豚チャーハン 鶏とニラのスープ キムチサラダ	○		ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく	こめ むぎ ごま あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はくさいキムチ きゅうり もやし キャベツ はくさい にら きくらげ
29	木	ごはん そうめん汁 魚みそ田楽 お浸し パイン缶	○		ぎゅうにゅう もうかさめ みそ かつおぶし	こめ むぎ そうめん でんぷん ごま あぶら さとう	にんじん こまつな ゆず キャベツ もやし パインかん えのきたけ
30	金	チキンライス キャベツスープ パンプキンパイ	○		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ グリーンピース

*マヨネーズはエックケアです。

*献立は食材量の都合により変更する場合があります。

 こんげつ　　もくひょう 今月の目標 		今月の栄養量(中学年)		
た　　あと　　しず 食べた後は静かにすごそう	ぶんぶ　　か　　がくしやう　　きしゆ 文　部　科　学　省　基　準	エネルギー	たんぱく質	脂質
	ほんこう 本校の平均栄養	640Kcal	24. 0g	18～21g
	きやう　　きやうりやう 供　給　量	621Kcal	25. 2g	20. 3g