

10月の予定献立表

令和8年9月30日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	行事・特別メニュー	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1日「東京都民の日」							◎都民の日
2金	10/1 都民の日 献立	わかめごはん★ とうきょうとさん たっぷりちゃんこなべ こまつなのおひたし こめこのあしたばケーキ		こめ、しらたき、こめこ、か たくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、とり にく、みそ、とうふ、さつま あげ	にんじん、たまねぎ、はくさ い、だいこん、もやし、えのき たけ、しいたけ、ねぎ、キャベ ツ、こまつな、あしたば 東京食材の日	10月1日の都民の日にちな み、2日は都民の日献立です。 東京都の郷土料理や特産品 を使った料理を作ります。
5月	10/4 いわしの日 10/5 レモンの日	いわしのかばやきどん まいたけのみそしる かぶのレモンあえ		こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし、わか め、あぶらあげ、とうふ、み そ	はくさい、まいたけ、ねぎ、こまつ な、かぶ、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、レモン 東京食材の日	
6火		あきたっぷりカレーライス コールスローサラダ くだもの（りんご）		こめ、オリーブオイル、さつ まいも、あぶら、こめこ、さ とう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶ たレバー、レンズまめ、チー ズ	しょうが、にんにく、ごぼう、たま ねぎ、れんこん、ぶなしめじ、エリンギ、 マッシュルーム、りんご、キャベツ、に んじん、ホールコーン、りんご 東京食材の日	◎目の愛護デー
7水	10/10 目の愛護 デー	ブルーベリージャムトースト ほうれんそうのクリームシチュー キャロットラペふうサラダ		しよくパン、バター、オリ ブオイル、じゃがいも、こめ こ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、レ ンズまめ、なまクリーム、 チーズ	ブルーベリー、たまねぎ、マッ シュルーム、ほうれんそう、にん じん、キャベツ、れもん、パセリ、 にんにく 東京食材の日	10月10日は目の愛護デー です。7日の給食では、目に良 い働きをする栄養素のビタミ ンA（ほうれんそう・にんじんな どに多く含まれる）やアントシ アニン（ブルーベリーに多く含 まれる）をたくさん取り入れた 給食を作ります！
8木	カミカミ メニュー	ごはん★ さわらのかおりじょうゆやき ぐだくさんみそしる ごもくまめ		こめ、バター、あぶら、さつ まいも、しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、さわら、ぶた にく、とうふ、みそ、こんぶ、 こおりとうふ、だいず	にんじん、たまねぎ、だいこ ん、ねぎ、ごぼう 東京食材の日	10月10日 → 10月10日
9金	3年生 校外学習	ごもくどうふどん ごまだれじる さつまいものドーナッツ		こめ、あぶら、さとう、かた くりこ、ごまあぶら、じゃが いも、ごま、さつまいも、こ めこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、みそ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、にんじ ん、たまねぎ、ぶなしめじ、こ まつな、ごぼう、だいこん、ね ぎ 東京食材の日	◎毎月19日は食育の日 今月は秋田県の郷土料理を 作ります。
12日「スポーツの日」							
13火		とりごぼうピラフ サーモンチャウダー くだもの（ぶどうたべくらべ）		こめ、バター、オリーブオイ ル、じゃがいも、あぶら、こ めこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、さけ、レンズまめ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、セロリー、こまつな、 ぶどう 東京食材の日	
14水		おやこどん ひめとうがのみそしる くだもの（なし）		こめ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、た まご、あぶらあげ、とうふ、 みそ、わかめ	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、 みつば、とうがん、こまつな、ね ぎ、なし 東京食材の日	
15木	5-1 リクエスト スペシャル デー	しょうゆラーメン★ あおのりピーンズポテト★ りんごゼリー		ちゅうかめん、あぶら、ごま あぶら、さとう、かたくり こ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、あおのり、かんてん	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、 こまつな、りんご 東京食材の日	◎23日（金）「十三夜」
16金		キムチチャーハン たまごスープ ツナサラダ くだもの（みかん）		こめ、ごまあぶら、あぶら、 かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と りにく、わかめ、たまご、ツ ナ	にんじん、ピーマン、キムチ、たま ねぎ、ぶなしめじ、もやし、チンゲン ツァイ、こまつな、ホールコーン、み かん 東京食材の日	「十三夜」は、十五夜の一か 月後くらいにめぐってきます。 団子やススキと一緒に栗や豆 をお供えすることから「栗名 月」「豆名月」と言われていま す。給食では「栗ごはん」「十 三夜汁」「みたらし団子」を出 します！楽しみにしていてくださ いね！
19月	食育の日 （秋田県）	ごはん★（あきたこまち） いぶりがっこ きりたんぽなべ★ こんさいきんぴら		こめ、あぶら、しらたき、き りたんぽ、ごまあぶら、つき こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、と うふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう、まい たけ、はくさい、ねぎ、こまつな、 せり、れんこん、さやいんげん 東京食材の日	
20火		カレーピラフ はくさいとベーコンのスープ フルーツポンチ★		こめ、バター、あぶら、じゃ がいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、レンズまめ	たまねぎ、マッシュルーム、ホー ルコーン、にんじん、ピーマン、あ かピーマン、はくさい、かぶ、こま つな、りんご、みかん、パインアッ プル、れもん 東京食材の日	☆祝☆1学期セーフスクール クイズ優勝!!
21水		ココアあげぱん★ ポトフ きりぼしだいこんペペロンチーノ		ミルクパン、さとう、あぶ ら、じゃがいも、オリーブオ イル	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ウィンナー、レンズまめ	にんにく、セロリー、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ブロッコリー、 だいこん、こまつな 東京食材の日	5年1組リクエストメニュー★
22木	4年生 校外学習	チキンクリームライス じゃこサラダ もものフラン		こめ、あぶら、こめこ、ごま あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、み そ、チーズ、とりにく、ちり めんじゃこ、たまご、なまク リーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、ぶなしめじ、こまつな、もやし、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン、 もも 東京食材の日	10月は、1学期に行われた セーフスクールクイズで優勝し た5年1組からリクエストされ たメニューをできるだけたく さん取り入れました！ 「★」がついているのがリクエ ストメニューです！楽しみにし ていてくださいね!!
23金	十三夜	くりごはん なまあげとじゃがいものそばろに じゅうさんやじる みたらしだんご		こめ、むぎぐり、あぶら、さ とう、じゃがいも、さつまい も、しらたまだんご、かたく りこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、な まあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ぶなし めじ、さやいんげん、だいこ ん、えのきたけ、ねぎ、こまつ な 東京食材の日	10月10日 → 10月10日
26月	世界の 料理 （タンザ ニア）	ピラウ マハラゲ レモンドレッシングサラダ カルピスゼリー★		こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう、オリーブオ イル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、しろいんげんま め、チーズ、かんてん、カル ピス	たまねぎ、にんにく、にんじん、な す、トマト、パセリ、もやし、キャ ベツ、きゅうり、れもん、パイン アップル 東京食材の日	◎26日（月）世界の料理 今月は、タンザニアの料理を 作ります。
27火		なまパスタのクリームソース ポテトのフレンチサラダ こめこのまっちゃケーキ★		パスタ、オリーブオイル、あ ぶら、こめこ、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、こまつな、キャ ベツ、きゅうり、ホールコー ン 東京食材の日	<10月が旬の食べ物> ・さつまいも ・かぼちゃ ・なし ・きのこ ・ぶどう ・姫冬瓜 ・りんご ・さけ ・いわし ・かぶ ・大根 ・ごぼう
28水	カミカミ メニュー	ゆかりごはん ししゃものフライ こんさいじる こんにゃくサラダ		こめ、こむぎこ、パンこ、あ ぶら、こんにゃく、じゃがい も、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ししゃも、と うふ	ゆかり、ごぼう、にんじん、だ いこん、こまつな、キャベツ、 もやし 東京食材の日	
29木	1年生 校外学習	さけとわかめのピラフ ミネストローネ さつまいもとりんごのパイ		こめ、バター、あぶら、じゃ がいも、さとう、さつまい も、ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう、わかめ、さ け、ベーコン、とりにく、レ ンズまめ、ひよこまめ	にんじん、ねぎ、しょうが、ホー ルコーン、にんにく、たまねぎ、セロ リー、キャベツ、トマト、りんご 東京食材の日	<10月の東京都産食材（予定）> ・じゃがいも ・こまつな ・かぶ マン、マッシュルーム、にんにく、 セロリー、キャベツ、かぼちゃ ・白菜 ・ねぎ ・姫冬瓜 ・大根 ・キャベツ ・さつまいも ・しいたけ ・さつま揚げ
30金	10/31 ハロウィン	オムライスふうピラフ ハロウィンスープ スイートパンプキン		こめ、バター、あぶら、じゃ がいも、さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、た まご、ベーコン、とりにく、 かまぼこ、なまクリーム	トマト、にんじん、たまねぎ、ピー マン、マッシュルーム、にんにく、 セロリー、キャベツ、かぼちゃ 東京食材の日	

☆食材料の購入の都合により、献立や食材が変わることがあります。

☆東京食材の日・・・西東京市にある田倉農園など東京都内でとれた野菜や東京都産の食べ物を使用します。



今月の給食目標 正しい姿勢で食べましょう

今月の平均値(中学年)	
エネルギー	632kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	21.5g
ナトリウム(食塩相当量)	2.1g