



10月 こんだて表

豊島区立高松小学校

令和8年

日	の み も	主食	おかず	あかのなかま 血や肉や骨・ 歯を作る食品	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	エネルギー たんはく質
1日 都民の日							
2金		ごはん	ジャンボうどん 海藻サラダ 春雨スープ	「ぎょうざがたとなり」にひこうしてきました！ 「ぎょうざがたいなくなりさかしていただきます」 牛乳、豚のき肉、海藻ミックス、 豚肉、木綿豆腐	米、ぎょうざの皮、ごま油、ごま、 米、かたくり粉、薄力粉、緑豆春雨	ねぎ、キャベツ、しらしゅうが、 にんにく、だいこん、きゅうり、 しめじ、にんにん、もやし、こまつな	604 kcal 22.2 g
5月		新米 新米のおいしい季節です おかしは新米に合うものを 選びました	鮭の仙合みそマヨネーズやき さゆうりとかくあんのおえもの さつまいものみそ汁	牛乳、さけ、仙合みそ、さば節、 木綿豆腐、油揚げ、 みそ、白みそ	米、マヨネーズ(卵不使用)、 砂糖、すりごま、ごま油、ごま、 さつまいも	しょうが、たくあん、きゅうり、 にんにん、はくさい、ねぎ	610 kcal 29.5 g
6火		コーンツナピラフ	ポテトとほうれん草のオムレツ フレッチサラダ	牛乳、ツナ、鶏肉、たまご、 ベーコン	米、豆腐クリーム、バター、油、 じゃがいも、砂糖	にんにん、玉葱、マッシュルーム(緑)、 ホールコーン、ほうれん草(冷凍)、 トマト、チヤッパ、きゅうり、 フロッキー、赤ピーマン、キャベツ	558 kcal 23.2 g
7水		ごはん	じゃがいものそぼろ煮 白菜のおひたし ぶどう(マスカット予定)	牛乳、豚のき肉、生揚げ、 さつまいも、さば節、 糸かつお	米、油、じゃがいも、砂糖、 かたくり粉	しょうが、にんにん、玉葱、 冷凍さやいんげん、はくさい、 こまつな、えのきたけ、マスカット	560 kcal 20.9 g
8木		セルフアイッシュサンド (ビーフ、マッシュルーム、キャベツ)	ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳、シーラ、ベーコン、 ひよこめ、ヨーグルト	ミルクリン、油、薄力粉、 パン粉(生)(乾燥)、 じゃがいも、米粉、マカロニ	トマト、チヤッパ、キャベツ、玉葱、 にんにん、セロリ、ダイコン、 パイナップル、もも、みかん、缶	651 kcal 31.5 g
9金		ごはん	豆腐のつくねやき カレーこふさいも 豚汁	牛乳、鶏ひき肉、押し豆腐、 白みそ、あおのり、さば節、 豚肉、油揚げ、木綿豆腐、 みそ	米、ごま油、パン粉(生)、 砂糖、かたくり粉、じゃがいも、 油	ねぎ、ごんにゃく、にんにん、ごぼう、 だいこん、はくさい	643 kcal 33.4 g
12日 スポーツの日							
長崎県の郷土料理							
13火		長崎ちゃんぽん	のり塩ビーフンポテト 梨	牛乳、豚肉、いか、えび、 かまぼこ、大豆、あおのり	ちゃんぽん、醤油、ごま油、 じゃがいも、かたくり粉	にんにく、しょうが、しめじ、もやし、 にんにん、キャベツ、ねぎ、梨	555 kcal 22.9 g
14水		セサミトースト	ポトフ イタリアンサラダ	牛乳、ベーコン、 白いんげん、たまめ、ウインナー、 肉豆腐	食パン、有塩バター、 グラニュー糖、すりごま、油、 じゃがいも	にんにく、セロリ、にんにん、 だいこん、玉葱、はくさい、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	549 kcal 18.6 g
15木		ごはん	肉豆腐 野菜とちくわのからしあえ ズイートポテト	牛乳、豚肉、木綿豆腐、さば節、 ちくわ、生クリーム	米、油、砂糖、かたくり粉、 さつまいも、有塩バター、 黒ごま	にんにん、玉葱、ねぎ、はくさい、 しらたき、冷凍さやいんげん、 もやし、ほうれん草	692 kcal 28.2 g
16金		ジャム カッパル 運動会 応援給食	レンコンツナサラダ 紅白ゼリー(クランベリー・カルピス)	ベーコン、豚肉、ツナ、寒天、 ジョア(いちご味)	米、油、じゃがいも、米粉、 薄力粉、パン粉(生)(乾燥)、 オリーブ油、砂糖、カルピス、 クランベリー、ジュース	にんにく、しょうが、玉葱、にんにん、 セロリ、トマト、チヤッパ、 キャベツ、れんこん、しめじ、パプリカ、 クランベリー、ジュース	646 kcal 20.7 g
17日 運動会							
19日 振替休業日							
20火		キムチチャーハン	中華風コーンたまごスープ 梨	牛乳、豚肉、たまご、 絹ごし豆腐	米、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんにん、ねぎ、 キムチ、クリームコーン、玉葱、梨	552 kcal 19.2 g
21水		ひじきごはん	魚の西京やき ごまサラダ きなこ豆	牛乳、干ひじき、鶏肉、油揚げ、 大豆(水煮)、さわら、西京みそ、 炒り大豆、きな粉	米、油、砂糖、すりごま、練りごま	にんにん、しょうが、だいこん、 きゅうり、こまつな、えのきたけ	583 kcal 29.6 g
22木		メキシカンライス	トルティーヤサラダ チョコ	牛乳、豚のき肉、ウインナー	米、豆腐クリーム、バター、油、 ツナ、パンの皮、砂糖、薄力粉、 ミックス粉、グラニュー糖	にんにく、玉葱、にんにん、 マッシュルーム(緑)、 トマト、チヤッパ、トマトピューレ、 ピーマン、キャベツ、きゅうり	650 kcal 19.4 g
23金		あきた米 ごはん	さばのみそ煮 寒天わかめサラダ 菊花みかん	牛乳、さばみそ、糸寒天、 わかめ	米、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、ねぎ、だいこん、きゅうり、 極早生みかん	553 kcal 23.3 g
26月		きのこストロガノフ	マセドアンサラダ かき	牛乳、和牛(予定)、生クリーム	米、油、砂糖、有塩バター、 薄力粉、じゃがいも	トマトピューレ、トマト、チヤッパ、 マッシュルーム(緑)、にんにん、 きゅうり、ホールコーン、柿	640 kcal 20.6 g
27火		わかめごはん	焼きししゃも みそドレッシングサラダ みたらしだんご	牛乳、たきこみわかめ、 ししゃも、みそ	米、ごま、砂糖、ごま油、冷凍白玉、 かたくり粉	にんにん、キャベツ、玉葱、もやし、 きゅうり	621 kcal 22.9 g
28水		親子丼	野菜のゆかりあえ りんご	牛乳、鶏肉、たまご	米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、 ごま	にんにん、玉葱、ねぎ、しらたき、 きゅうり、キャベツ、ゆかり、りんご	564 kcal 21.8 g
29木		さつまいもごはん 実りの秋献立	鶏の竜田あげ 切干し大根の旨め煮 きのこ汁	牛乳、かつお、油揚げ、ちくわ、 鶏肉、木綿豆腐	米、もち米、さつまいも、黒ごま、 かたくり粉、油、砂糖、さといも	しょうが、にんにく、切干しだいこん、 干し椎茸、にんにん、しめじ、 えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、 糸あつば	626 kcal 31.6 g
30金		スパゲティナポリタン	カレードレッシングサラダ スイートパンプキン	牛乳、ベーコン、豚肉、 パルメザンチーズ、生クリーム	スパゲティ、油、じゃがいも、 砂糖、有塩バター、黒ごま、 パイン生地	にんにく、しょうが、にんにん、 玉葱、マッシュルーム(緑)、ピーマン、 チヤッパ、赤ピーマン、キャベツ、 ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、ポテト	696 kcal 20.7 g

- * 食材の購入都合により、献立を変更する場合があります。(果物は旬のものを提供します)
- * 給食時には、ランチョンマットを机に敷きます。給食当番は白衣・帽子・マスクを身に付けます。
- * ランチョンマット・マスクはご家庭より清潔なものをご持参くださいますようお願いいたします。
- * 献立表中の太字は行事食等です。グッズメニュー・絵本献立へは(本メニュー)を標記しています。