



令和8年度 10月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2金	牛乳 コーンピラフ さつまいものクリームシチュー レモン風味サラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ、大豆	こめ、おおむぎ、油、さつま芋、米粉、砂糖	玉葱、人参、ピーマン、コーン、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、キャベツ、もやし、レモン	
5月	牛乳 秋の香りごはん 鮭の塩焼き ごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、わかめ	こめ、さつま芋、油、ごま、砂糖	人参、しめじ、えのきたけ、枝豆、ほうれん草、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ 東京都産 小松菜、使用予定	
6火	牛乳 キムタクチャーハン ふわふわたまごスープ ナムル りんごゼリー	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、豆腐、卵、寒天	こめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、でん粉	キムチ、たくあん、長ねぎ、人参、小松菜、もやし、りんご 東京都産 小松菜、使用予定	
7水	牛乳 大豆ご飯 いかの香味みそ焼き 卵入り具だくさん汁 磯辺和え	牛乳、大豆、鶏肉、いか、海苔、みそ、豆腐、卵	こめ、おおむぎ、砂糖、油、じゃが芋	人参、長ねぎ、生姜、ごぼう、キャベツ、小松菜 東京都産 小松菜、使用予定	
8木	牛乳 ご飯 鶏肉豆腐 子持ちししゃものカレー揚げ キャベツのおひたし	牛乳、鶏肉、豆腐、子持ちししゃも	こめ、油、しらたき、砂糖、小麦粉	生姜、人参、白菜、長ねぎ、さやいんげん、キャベツ、もやし、小松菜 東京都産 小松菜、使用予定	
9金	牛乳 ブルーベリージャムトースト ほうれん草のシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ、ハム 目の愛護デー・アイアイ給食	食パン、じゃが芋、米粉、油、砂糖	ブルーベリー、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	10月10日は目の愛護デー
13火	牛乳 チキンカレーライス カリカリポテトサラダ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、寒天	こめ、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、アセロラ	
14水	牛乳 セサミトースト ABCトマトスープ コーンサラダ	牛乳、鶏肉、ガルバンゾー（ひよこまめ）	パン、油、はちみつ、ごま、じゃが芋、ABCパスタ、砂糖	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、トマト、もやし、コーン	
15木	牛乳 ご飯 鮭の南部焼き 大根の味噌汁 里芋のそぼろ煮	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、鶏肉	こめ、ごま、油、里芋、砂糖、でん粉	大根、人参、長ねぎ、生姜、ごぼう	
16金	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、寒天	こめ、油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、にら、えのきたけ、しめじ、白菜、ぶどう	
19月	牛乳 みそラーメン さつま芋と大豆の揚げ煮 ごまサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、大豆	めん、油、さつま芋、でん粉、砂糖、ごま、白いりごま	人参、玉葱、コーン、もやし、にら、にんにく、生姜、小松菜、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草 東京都産 小松菜、使用予定	
20火	牛乳 さんまの蒲焼き丼 さつま汁 おひたし	牛乳、さんま、油揚げ、みそ	こめ、小麦粉、でん粉、油、砂糖、ごま、さつま芋	生姜、人参、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、小松菜 東京都産 小松菜、使用予定	
21水	牛乳 鮭チャーハン お肉と野菜のスープ 海藻入りサラダ 早生みかん	牛乳、鮭、豚肉、大豆、海藻	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、砂糖	生姜、長ねぎ、人参、にんにく、玉葱、キャベツ、えのきたけ、もやし、早生みかん	
22木	牛乳 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ りんご	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、卵	こめ、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、玉葱、白菜、長ねぎ、キムチ、にら、人参、りんご	
23金	牛乳 きのこピラフ お月見スープ フルーツ白玉ポンチ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、ガルバンゾー（ひよこまめ）、寒天 お月見メニュー	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、白玉団子、砂糖	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、にんにく、キャベツ、コーン、パイン、みかん	十三夜
26月	牛乳 カレーうどん 人参ドレのサラダ フルーツゼリー	牛乳、豚肉、寒天	うどん、油、砂糖、でん粉、オリーブオイル	生姜、にんにく、人参、玉葱、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん、りんご 東京都産 小松菜、使用予定	
27火	牛乳 ごはん 鶏のみそ焼き じゃがいもともやしの味噌汁 ひじきの炒り煮	牛乳、鶏肉、みそ、わかめ、干ひじき、大豆、油揚げ	こめ、油、じゃが芋、砂糖	もやし、人参、長ねぎ	
28水	牛乳 ご飯 大徳寺揚げ かぶの味噌汁 おかか和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、かつお節	こめ、油、じゃが芋、砂糖、でん粉	エリンギ、人参、生姜、えのきたけ、かぶ、長ねぎ、もやし、小松菜 東京都産 小松菜、使用予定	
29木	牛乳 親子丼 かぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、豆腐、みそ	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉	玉葱、人参、みつば、かぼちゃ、長ねぎ、りんご	
30金	牛乳 オムライス風ピラフ ハロウィンスープ スイートパンプキン	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、豆乳 ハロウィンメニュー	こめ、おおむぎ、油、砂糖、じゃが芋、さつま芋	トマト、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ、グリーンピース、かぼちゃ	ハロウィン

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

＜今月の給食指導目標＞

食事のマナーを守ろう

10月の平均

エネルギー	: 627kcal
たんぱく質	: 26. 6g
脂 質	: 19. 4g

「食欲の秋」到来！！秋は新米、さつまいも、里芋、きのこ、りんごなど、多くの食べ物が旬をむかえます。
給食でも旬の食べ物をたくさん取り入れています。おいしい「秋の味覚」を、味わって食べましょう！

