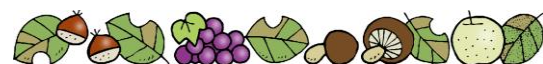




令和8年度 10月給食献立表



江東区立豊洲北小学校

日		主食	牛乳	おかず	あか のなかま からだをつくる もとなる	きのなかま エネルギーの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる もとなる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金		ごはん かつおふりかけ	○	しおにくじゃが こぎつねサラダ マスカット	ぎゅうにゅう(飲用) かつおぶし ぶたにく さばけずりぶし あぶらあげ ちりめんじゃこ あおのり	こめ さとう こんにやく じゃがいも はるさめ ごまあぶら	にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし マスカット	602 kcal 22.5 g 15.2 g 1.7 g
5月	2年生 生活科見学	スイートポテトースト	○	だいずのようふうにこみ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ぶたにく うずらたまご いかに えび なま クリーム	しよくパン さつまいも さとう こむぎ こ パター あぶら マーガリン (乳無)	にんじん バセリ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり きバプリカ	653 kcal 27.8 g 25.6 g 2.6 g
6火	1年生 生活科見学	ごはん	○	うずらたまごいりコロッケ キャベツとコーンのしらすあえ だいこんとうふのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく うずらたまご さばけずりぶし あぶらあげ とうふ しらすばし わかめ	こめ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ	669 kcal 23.3 g 21.9 g 2.8 g
7水		ごはん	○	いかのレモンしょうゆあげ きりぼしだいこんのナムル スーミータン[ちゅうかコンスープ] たべくらべぶどう	ぎゅうにゅう(飲用) いか とりにく たまご	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな こねぎ しょうが にんにく えだまめ レモン きりぼしだいこん もやし た まねぎ コーン クリームコーン ねぎ ぶどう	666 kcal 26.3 g 19.3 g 2.1 g
8木	岩手県 郷土料理	さけわかめごはん	○	あつあげのみそでんがく ゆでやさいからししょうゆ いものこじる	ぎゅうにゅう(飲用) さけ なまあげ とりにく さばけずりぶし し とうふ わかめ	こめ さとう こんにやく さいとも ごま ごまあぶら	こまつな にんじん にんにく ねぎ はくさい も やし ごぼう しめじ	625 kcal 27.9 g 19.8 g 2.9 g
9金	目の 愛護デー (10/10)	あきのみりパスタ	○	トマトいりアメリカンサラダ ベリーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう(飲用) ベーコン ぶたにく のり ヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも さとう あぶら パター	こねぎ ほうれんそう にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ なす キャベツ きゅうり ブルーベリー ブルーベリー ジャム いちごジャム ラズベリージャム	612 kcal 23.9 g 25.0 g 2.1 g
13火		ごはん	○	さばのあまからに ちぐさあえ たまねぎとじゃがいものみそしる かき	ぎゅうにゅう(飲用) さば さばけずりぶし たまご あぶら あげ	こめ さとう はるさめ じゃがいも あぶら ごま	こまつな にんじん こねぎ キャベツ たまね ぎ かき	662 kcal 28.2 g 21.5 g 3.0 g
14水		ごはん	○	とうふとえびのチリソース はくさいのちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく とうふ えび	こめ さとう でんぶん あぶら ご まあぶら ごま	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ たまね ぎ えだまめ はくさい きゅうり りんご	604 kcal 26.0 g 16.7 g 1.8 g
15木		チキンジャンバラヤ	○	フライドポテト たまごとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう(飲用) ウインナー とりにく ベーコン レンズ まめ たまご	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな に んにく セロリ たまねぎ	609 kcal 22.3 g 21.7 g 2.3 g
16金		きのこごはん	○	メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさいだじょうゆ すましじる なし	ぎゅうにゅう(飲用) だしこんぶ とりにく あぶらあげ め ばる さばけずりぶし とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら ご まあぶら ごま	にんじん こまつな まいたけ しめじ しいたけ しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし だい こん なし	638 kcal 28.8 g 19.5 g 3.0 g
19月	6年生 連合運動会	スクランブルエッグ トースト	○	こめこのクリームシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) たまご ベーコン とりにく とうにゅう ハム チーズ なまクリーム ひじき	しよくパン じゃがいも こめこ さと う あぶら	にんじん かぶは たまねぎ セロリ かぶ きゅ うり	609 kcal 27.3 g 27.5 g 3.4 g
20火		ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき きのこのピリツとあえ わかたまじる ぶどう	ぎゅうにゅう(飲用) さけ さばけずりぶし とうふ たまご わかめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら パター	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅ うり もやし しめじ えのきたけ しょうが ぶどう	597 kcal 29.2 g 16.1 g 2.7 g
21水		さんまの かばやきごはん	○	きりぼしだいこんのふくめに ぐだくさんみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用) さんま さつまあげ(卵無) さばけずり ぶし とうふ とうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	こねぎ にんじん さやいんげん こまつな しょ うが きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ キャベツ オレンジ	635 kcal 22.2 g 18.8 g 2.0 g
22木	おはなし 給食	かきたまカレーうどん	○	ちくわときゅうりのツナマヨあえ はばばあちゃんのやきいも 『はばあちゃんのやきいもたいかい』より	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ぶたにく さばけずりぶし たまご ツ ナ ちくわ(卵無) わかめ	さとう でんぶん うどん さつまい も あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまね ぎ ねぎ はくさい きゅうり コーン	613 kcal 24.5 g 20.7 g 2.5 g
23金	十三夜 (10/23)献立	くりいりごもくごはん	○	ささかまぼこのいそべあげ ほうれんそうのこうみしょうゆあえ こじる	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく あぶらあげ ささかまぼこ(卵 無) さばけずりぶし とうふ だいず あおのり わかめ	こめ さとう こめこ じゃがいも く り あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう しめじ キャベ ツ もやし にんにく だいこん ねぎ	617 kcal 25.0 g 19.0 g 3.0 g
26月	おはなし 給食	けしごむの だいこんおろしぶたどん	○	えんぴつのてんぷら 『はれときどきぶた』より すりごまのみそしる きつかみかん	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく さばけずりぶし とうふ	こめ こんにやく さとう こめこ じゃがいも あぶら ごま	にんじん にら こまつな たまねぎ しょうが だいこん ごぼう はくさい みかん	671 kcal 24.2 g 21.2 g 2.3 g
27火		セルフ フィッシュバーガー	○	キャベツとりんごのサラダ スコッチブロス	ぎゅうにゅう(飲用) メルルーサ ベーコン とりにく	チーズパン こめこ パンこ はち みつ おおむぎ あぶら	にんじん かぶは キャベツ きゅうり コーン り んご セロリ たまねぎ かぶ	617 kcal 29.5 g 25.0 g 2.8 g
28水		ごはん	○	ジャージャンとうふ もやしとわかめのごまじょうゆ なし	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく なまあげ わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ご まあぶら ごま	にんじん チンゲンさい こまつな しょうが に んにく たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ もやし なし	650 kcal 26.4 g 24.0 g 2.7 g
29木	鹿児島県 郷土料理	けいはん	○	きびなごのからあげ ほうれんそうのきつねあえ	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく たまご あぶらあげ のり き びなご	こめ さとう でんぶん あぶら ご ま	にんじん さやいんげん こねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが もやし しめじ	598 kcal 26.2 g 19.8 g 2.2 g
30金	ハロウィン (10/31)	ドライカレーライス	○	ハロウィングリーンサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ぶたにく だいず ツナ たまご なま クリーム	こめ むぎ さとう あぶら	バセリ にんじん ブロッコリー かぼちゃ しょう が にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャ ベツ きゅうり レッドキャベツ	691 kcal 27.1 g 26.6 g 1.5 g
31土	土曜日給食	ごもくチャーハン	○	レバーとポテトのちゅうかあげ はるさめスープ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく なた(卵無) たまご だい ず ぶたレバー ベーコン	こめ むぎ さとう でんぶん じゃ がいも はるさめ ラード あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい	624 kcal 26.4 g 22.3 g 2.7 g

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。



みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。

- ①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
- ②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
- ③給食当番の児童は週末に給食着を持って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

10月の目標

<給食指導目標>

好き嫌いしないで食べよう

<食育目標>

旬の食品を知ろう

