

令和8年

10月献立表

石神井小学校

実施日 日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 金	和風きのこスパゲティ ★牛乳 キャベツとちやしのサラダ ★りんごのケーキ	ベーコン とりにく レンズまめ ★牛乳 ★たまご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら かたくりこ さとう りんご こむぎ こ ★バター	にんにく にんじん たまねぎ えのきた け しめじ ひらたけ マッシュルーム さやいんげん キャベツ もやし こまつ な りんごジュース りんごかん	646	14.4	32.6	1.9
5 月	～2年えがおのひみつたんけんたい(豊田米店お すすめのお米)～ セルフおにぎり(ごはん(コシヒカリ)焼きのり 鮭の塩麹焼き こんぶの佃煮) ★牛乳 さつま 汁 ★ソファール元気ヨーグルト	★牛乳 のり ★さけ こんぶ ぶたにく みそ ★ヨーグルト	こめ(こしひかり) さとう ★しろごま こめぬかあぶら さつまいも	しょうが にんじん だいこん ほししい たけ キャベツ	580	17.0	23.9	2.0
6 火	～2年えがおのひみつたんけんたい(肉のタナカ おすすめのお肉)・4年生遠足～ ごはん ★牛乳 桜姫鶏の生姜焼き コーン ポテト かぶと油揚げの味噌汁	★牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ちくわぶ	しょうが コーン にんじん えのきたけ かぶ ねぎ かぶ(は)	563	16.9	30.7	1.8
7 水	～石神井中校区つながり給食「石神井中献立」～ ★里芋のキーマカレー ★牛乳 ★野菜の ツナ和え ★みかん	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★牛乳 ★まぐろ	こめ むぎ こめぬかあぶら こむぎこ あぶら さといも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリ ンピース キャベツ こまつな ★みかん	669	13.3	27.4	2.1
8 木	～石神井中校区つながり給食「上石神井北小献立」～ コッ入りこぎつねご飯 ★牛乳 ★めひか りから揚げ ★ごま和え お麴のすまし汁	とりにく あぶらあげ ★牛乳 ★めひかり わかめ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう あ ぶら こめこ かたくりこ ★しろごま ★しろすりごま やきふ	にんじん コーン さやいんげん しょう が キャベツ こまつな だいこん えの きたけ	571	18.6	30.3	2.2
9 金	～石神井中校区つながり給食「石神井小献立」～ ★たれカツ丼(新潟) ★牛乳 ゆずレモン和え スキー汁(新潟)	ぶたにく ★たまご ★牛乳 とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ ぎ らめ さとう こめぬかあぶら こんにゃ く さつまいも	にんじん キャベツ しめじ こまつな ゆず レモン ごぼう だいこん	604	19.3	25.6	2.4
13 火	マーボー豆腐丼 ★牛乳 春雨入りキャベツサラダ ★なし	ぶたひきにく みそ とうふ ★牛乳	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが ほししいたけ にん じん たまねぎ たけのこ ねぎ いら キャベツ こまつな ★なし	573	15.6	30.3	2.1
14 水	わかめご飯 ★東京牛乳 ★厚焼き玉子 カブの豚汁	たきこみわかめのもと ★牛乳 とりひきにく レンズまめ ★たまご ぶ たにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃ く じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ かぶ かぶ(は)	596	17.5	30.5	2.4
15 木	～3年生遠足～ ★栗ご飯 ★牛乳 ★照り焼きチキンハン バーグ ★ごま入り根菜汁	★牛乳 とりひきにく とうふ ★たまご あつあげ みそ	こめ ★くり ★くろごま パンこ かた くりこ こめぬかあぶら ★しろすりご ま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん えのきた け こまつな	554	18.3	32.8	2.1
16 金	★混ぜ込みビビンバ ★牛乳 白玉中華 スープ あさりのカリッとサラダ	ぶたひきにく あぶらあげ ★牛乳 とりにく あさり	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ★ しろごま ごまあぶら しらたまだんご あぶら かたくりこ こめこ	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ はくさい チ ンゲンサイ キャベツ こまつな コーン	599	15.7	33.5	2.4
19 月	★ココアパン(ねじり) ★牛乳 ホキのハーブパン粉焼き ひよこ豆入りミネストローネ	★牛乳 ホキ とりにく ひよこまめ レンズまめ ★チーズ	★ココアパン マヨネーズ(卵なし) パンこ こめぬかあぶら じゃがいも さ とう	パセリ にんにく しょうが マッシュ ルーム にんじん セロリー たまねぎ キャベツ トマトピューレ トマトかん	572	20.3	38.1	2.5
20 火	秋の炊込みご飯 ★牛乳 さわらの塩こうじ焼き 沢煮椀 ★りんご	あぶらあげ ★牛乳 さわら ぶたにく	こめ むぎ さつまいも こめぬかあぶら さとう	ごぼう にんじん ひらたけ だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ★りんご	576	19.0	33.3	2.3
21 水	ごはん ★牛乳 肉じゃが 切干大根サラダ	★牛乳 ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こん にゃく さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん きりぼしだいこん もやし こまつ な	544	14.3	24.3	1.9
22 木	★チリビーンズライス ★牛乳 ★じゃこサラダ ★冷凍桃ハーフ	だいず ぎゅうミンチ レンズまめ ★ チーズ ★牛乳 ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こ むぎこ とうにゅうバター ごまあぶら ★しろごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピューレ トマトジュース キャベツ こま つな ★れいとうおうとう(加熱済み)	656	15.5	28.4	2.1
23 金	★二色丼(たまご・鶏ひき肉) ★牛乳 ★変わりきんぴらカレー風味 小松菜と油揚げの味噌汁	とりひきにく ★たまご ★牛乳 ぶたにく 冷凍くわわかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★しろごま	しょうが たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	601	18.2	33.5	2.3
26 月	★東京産コマツナパン ★牛乳 パンプキ ンシチュー 青菜のサラダ ぶどうゼリー	★牛乳 とりもも みそ レンズまめ とうにゅう アガー	★とうきょうさんコマツナパン こめぬ かあぶら じゃがいも とうにゅうパ ター こむぎこ さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん かぼちゃ ほうれんそう キャベ ツ こまつな きゅうり ぶどうジュース	569	14.5	34.8	2.0
27 火	ごはん ★牛乳 ★鯖のごま照り焼き しらす和え ★かき玉きのこ汁	★牛乳 さば しらすぼし かつおぶし とうふ ★たまご わかめ	こめ さとう ★しろごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	550	19.5	33.7	2.1
28 水	～5年生移動教室～ ★油麴丼(宮城) ★牛乳 ★ツナサラダ 青のりポテト	★たまご ★牛乳 ★まぐろ あおのり	こめ むぎ さとう あぶらふ ごまあぶ ら じゃがいも とうにゅうバター	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こ まつな	562	14.3	29.0	1.8
29 木	～5年生移動教室～ ★ジャージャー麺 ★牛乳 ★白玉フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく レンズまめ ★牛乳 かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあ ぶら さとう かたくりこ ★しろすりご ま しらたまだんご	きゅうり もやし ねぎ にんにく しょ うが ほししいたけ たけのこ にんじん ★ももかん、りんごかん、ようなしか ん みかんかん	669	15.4	28.1	2.4
30 金	～5年生移動教室～ ごはん ★牛乳 ソイの味噌マヨ焼き ★小松菜のごま和え せんべい汁	★牛乳 めばる みそ とりにく あぶらあげ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう ★ ねりごま ★しろすりごま こめぬかあ ぶら なんぼせんべい	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ほししいた け ねぎ	563	18.5	32.1	2.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.7	30.6	2.1	330	85	2.6	205	0.27	0.45	13	5.4