

令和8年



10月献立表



石神井東小学校

実施日		献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜			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	むぎはん 麦ご飯 ひじきとおかかのふりかけ ★1 豆腐とえびのケチャップ煮 トックいりクリームコーンスープ		ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし あおのり とりにく とうふ えび あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ しろうごま サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも トック	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい えだまめ キャベツ こまつな コーン	595	20.2	22.4	2.4
				★1 豆腐の日献立						
5	月	ツイストミルクパン ポテトペンネグラタン トマトと卵のスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	ミルクパン サラダあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ パンこ かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな パセリ キャベツ トマト	602	18.8	38.6	2.4
6	火	えだまめ 枝豆とわかめのご飯 豚肉とじゃが芋の甘辛煮 春雨とハムのサラダ		たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ハム	せいはくまい おおむぎ しろうごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ はるさめ こまあぶら	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな きゅうり	611	16.1	28.1	2.6
7	水	スパイシーツナピラフ バターコーン ポルシチ		とりひきにく ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら バター マカロニ じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ パセリ トマトピューレ コーン セロリー キャベツ こまつな	618	16.5	28.3	2.3
8	木	むぎはん さわら 麦ご飯 鯖のみそだれ焼き 野菜と油揚げの甘味噌あえ けんちん汁		ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とりにく とうふ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら さといも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう はくさい ごぼう たまねぎ こまつな	584	18.4	31.6	2.2
9	金	あぶたま丼 白菜の塩こんぶサラダ ★2 ブルーベリーのヨーグルトあえ		とりにく あぶらあげ ちくわ たまご ぎゅうにゅう ツナ しおこんぶ ヨーグルト	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく さとう こまあぶら ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい きゅうり ブルーベリー	640	17.8	32.3	2.2
				★2 目の愛護デー献立						
13	火	むぎはん あじ なんばん 麦ご飯 鰯の南蛮ソース さつま芋と豆の和風サラダ ちくわぶ汁		ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ かたくりこ だいずあぶら さとう サラダあぶら こまあぶら さつまいも しろすりごま じゃがいも ちくわぶ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい しめじ こまつな	611	17.3	28.9	2.1
14	水	★3 仙台マーボー焼きそば あさりとチンゲンサイのスープ ずんだもち		とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あさり あぶらあげ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう こまあぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく しろうごま しらだまこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら こまつな キャベツ たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ えだまめ	679	20.0	31.5	2.5
				★3 郷土料理献立「宮城県」						
15	木	むぎはん とりにく 麦ご飯 鶏肉のかりん焼き カラフルソテー どさんこ汁		ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう みずあめ サラダあぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく キャベツ ピーマン きピーマン こまつな エリンギ はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン あかピーマン	567	20.3	27.6	1.9
16	金	★4 カツカレー きゅうりのピクルス 梨		ぶたにく とりにく だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	せいはくまい おおむぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも バター さとう	パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう トマトピューレ きゅうり キャベツ なし	699	15.5	35.7	2.3
				★4 運動会応援献立						
20	火	★5 秋色ご飯 鰯の紅葉焼き ほうれん草とコーンの炒め物 かぼちゃ豚汁		とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	せいはくまい もちごめ さつまいも サラダあぶら さとう マヨネーズ	にんじん まいだけ しめじ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン かぼちゃ こまつな	594	19.7	29.7	2.8
				★5 食育の日献立「さつま芋」						
21	水	むぎはん まつかば 麦ご飯 松風焼き じゃが芋と竹輪のみそドレサラダ すまし汁		ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とうふ たまご みそ ちくわ とりにく	せいはくまい おおむぎ さとう しろうごま じゃがいも しろすりごま サラダあぶら こまあぶら やきふ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり さやいんげん キャベツ だいこん ほししいたけ ほうれんそう みつば	621	18.7	33.2	2.3
22	木	ぶた どん 豚みそ丼 ★6 ゼリーフライ たいひーせん 太平燕		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう おから えび いか かまぼこ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しらだき さとう じゃがいも こむぎこ はるさめ しろうごま こまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ なす こまつな ねぎ はくさい ほししいたけ	666	19.8	25.9	3.1
				★6 郷土料理献立「埼玉県」						
23	金	ナンピザ バジルサラダ かぶのコンソメスープ ココアムース		ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ アガー なまクリーム	ナン サラダあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー かぶ こまつな しめじ	579	15.6	45.1	2.2
26	月	むぎはん ぎょかい あつあ 麦ご飯 魚介と厚揚げの味噌炒め 手作りワンタンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり かまぼこ あつあげ みそ ぶたひきにく	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ しろうごま	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しめじ ねぎ こまつな だいこん たけのこ にら	625	19.6	28.8	2.5
27	火	むぎはん からくさや 麦ご飯 唐草焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 なめこ汁		ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ ひじき ぶたにく とりにく みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう こまあぶら こんにゃく さつまいも	ほししいたけ ほうれんそう ねぎ にんじん れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ だいこん なめこ こまつな ごぼう	586	18.2	29.8	2.0
28	水	むぎはん わふう 麦ご飯 ししゃもの和風だれ ひき肉とじゃが芋のカレーきんぴら とうにゅうじた 豆乳仕立てのみそ汁		ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりひき ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さつまいも こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう さやいんげん はくさい こまつな ねぎ	568	17.0	28.7	2.4
29	木	こまつな 小松菜じゃこチャーハン ジャンボ揚げ餃子 豆腐とわかめのスープ		ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ とうふ わかめ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら さとう こむぎこ ぎょうざのかわ だいずあぶら こまあぶら じゃがいも	こまつな にんじん ねぎ たけのこ キャベツ にら しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ しめじ	587	17.2	28.7	2.3
30	金	スパゲティナポリタン ブロッコリーのフレンチサラダ かぼちゃのケーキ		ぶたにく ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	スパゲティ こまあぶら さつまいも さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン かぼちゃ	686	14.5	27.9	2.1

※ 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19回

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	617	17.9	30.7	2.3	358	99	2.5	232	0.30	0.47	13	6.1
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

10月に使用する野菜の主な産地（予定）

牛乳「東京都他」、キャベツ「群馬」、じゃが芋「北海道」、人参「北海道」、玉葱「北海道」、さつま芋「茨城」、白菜「長野」、大根「北海道」、小松菜「茨城」、ねぎ「青森」、なす「千葉」
