



令和8年度 10月献立表



上石神井小学校

実施日	曜	牛乳	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 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木		都民の日										
2	金	○	ご飯 たまごスープ 鶏肉の香味だれ おひたし	鶏肉 鶏卵 わかめ 【鶏ガラ】	鶏肉 鶏卵 わかめ 【鶏ガラ】	精白米 ごま油 炒りごま(白) 上白糖 でん粉	精白米 ごま油 炒りごま(白) 上白糖 でん粉	しょうが にんにく 根菜ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	しょうが にんにく 根菜ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	548	17.4	30.5	2.1
5	月	○	カレー風味麻婆豆腐丼 野菜のごま酢和え 果物(なし)	豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ 【鶏ガラ】	豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま(白)	精白米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま(白)	にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん たまねぎ だしのけ 干しいたけ じゃがいも キャベツ きゅうり なし	にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん たまねぎ だしのけ 干しいたけ じゃがいも キャベツ きゅうり なし	595	16.9	28.6	1.6
6	火	○	ウインナーピラフ 白いんげん豆と野菜スープ 白身魚のハーブ焼き	ウインナー 鶏肉 鶏卵 (200ml) ホキまたはメルルーサ 鶏肉 白いんげん豆 【鶏ガラ】	ウインナー 鶏肉 鶏卵 (200ml) ホキまたはメルルーサ 鶏肉 白いんげん豆 【鶏ガラ】	精白米 米ぬか油 上白糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉	精白米 米ぬか油 上白糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 青ピーマン にんにく パセリ しょうが 根菜ねぎ セロリー キャベツ	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 青ピーマン にんにく パセリ しょうが 根菜ねぎ セロリー キャベツ	563	18.2	34.8	2.4
7	水	○	味噌ラーメン 青のりポテトビーンズ	豚肉 米みそ 鶏肉 鶏卵 (200ml) 黄だいず あおのり 【鶏ガラ 豚骨】	豚肉 米みそ 鶏肉 鶏卵 (200ml) 黄だいず あおのり 【鶏ガラ 豚骨】	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも でん粉	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも でん粉	しょうが 根菜ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな スウィートコーン缶 にんじん	しょうが 根菜ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな スウィートコーン缶 にんじん	594	15.8	34.5	2.3
8	木	○	ご飯 五目汁 鮭の西京焼き 大豆とひじきのきんぴら	鶏肉 鶏卵 (200ml) 鮭 米みそ 豚肉 黄だいず 芽ひじき 鶏肉 【かつお節 昆布】	鶏肉 鶏卵 (200ml) 鮭 米みそ 豚肉 黄だいず 芽ひじき 鶏肉 【かつお節 昆布】	精白米 上白糖 米ぬか油 炒りごま(白) じゃがいも	精白米 上白糖 米ぬか油 炒りごま(白) じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん だいこん 根菜ねぎ 小松菜	にんじん ごぼう いんげん だいこん 根菜ねぎ 小松菜	600	19.1	30.8	2.1
9	金	○	スタミナ丼 わかめスープ みかんゼリー	豚肉 米みそ 鶏肉 鶏卵 (200ml) 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 粉寒天 【鶏ガラ】	豚肉 米みそ 鶏肉 鶏卵 (200ml) 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米ぬか油 ごま油 炒りごま(白) 三温糖 上白糖	精白米 米粒麦 米ぬか油 ごま油 炒りごま(白) 三温糖 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも オレンジジュース	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも オレンジジュース	678	15.3	35.3	1.8
12	月		スポーツの日										
13	火	○	ごぼう入りドライカレー ポテトいりサラダ 果物(マスカットまたは巨峰)	豚肉 鶏肉 鶏卵 (200ml) 【鶏ガラ】	豚肉 鶏肉 鶏卵 (200ml) 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	精白米 米粒麦 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん 青ピーマン 干しいたけ 根菜ねぎ キャベツ きゅうり スウィートコーン缶 マスカットまたは巨峰	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん 青ピーマン 干しいたけ 根菜ねぎ キャベツ きゅうり スウィートコーン缶 マスカットまたは巨峰	581	12.7	24.8	2.0
14	水	○	和風ツナチーズトースト ABCスープ 果物(みかん)	ツナ 刻みのり ピザチーズ 鶏肉 鶏卵 (200ml) 【鶏ガラ】	ツナ 刻みのり ピザチーズ 鶏肉 鶏卵 (200ml) 【鶏ガラ】	食パン 米ぬか油 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	食パン 米ぬか油 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ みかん	たまねぎ しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ みかん	531	18.0	35.9	2.5
15	木	○	ご飯 みそ汁 さわら香味焼き 厚揚げの煮物	鶏肉 鶏卵 (200ml) さわら 豚肉 生揚げ 黄だいず 米みそ わかめ 【かつお節】	鶏肉 鶏卵 (200ml) さわら 豚肉 生揚げ 黄だいず 米みそ わかめ 【かつお節】	精白米 上白糖 炒りごま(白) ごま油 米ぬか油	精白米 上白糖 炒りごま(白) ごま油 米ぬか油	しょうが 根菜ねぎ にんじん だいこん はくさい えのきだけ	しょうが 根菜ねぎ にんじん だいこん はくさい えのきだけ	606	19.7	34.6	2.0
16	金	○	小松菜ご飯 豚汁 ごぼういり豆腐つくね	鶏肉 鶏卵 (200ml) 押し豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ 【かつお節】	鶏肉 鶏卵 (200ml) 押し豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ 【かつお節】	米粒麦 精白米 ごま油 米ぬか油 でん粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	米粒麦 精白米 ごま油 米ぬか油 でん粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しょうが だいこん 根菜ねぎ	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しょうが だいこん 根菜ねぎ	617	16.3	35.0	2.1
19	月	○	キムチチャーハン カタタン(北海道郷土料理) 塩きゅうり ●夜食の日	豚肉 鶏肉 鶏卵 (200ml) 鶏卵 【鶏ガラ】	豚肉 鶏肉 鶏卵 (200ml) 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米ぬか油 炒りごま(白) 上白糖 薄力粉 でん粉 ごま油	精白米 米粒麦 米ぬか油 炒りごま(白) 上白糖 薄力粉 でん粉 ごま油	にんにく しょうが はくさい キムチ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 根菜ねぎ きゅうり	にんにく しょうが はくさい キムチ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 根菜ねぎ きゅうり	573	14.5	39.6	2.3
20	火	○	麦ご飯 いものこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 果物(みかん)	鶏肉 鶏卵 (200ml) 鮭 米みそ 豚肉 黄だいず 【かつお節 昆布】	鶏肉 鶏卵 (200ml) 鮭 米みそ 豚肉 黄だいず 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 さといも でん粉	精白米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 さといも でん粉	しょうが キャベツ たまねぎ 青ピーマン だいこん しめじ 根菜ねぎ にんじん みかん	しょうが キャベツ たまねぎ 青ピーマン だいこん しめじ 根菜ねぎ にんじん みかん	586	17.1	29.6	2.1
21	水	○	ベーコンとほうれん草の 和風パグッティー 焼きさつまいも 大根のツナドレサラダ	ベーコン 刻みのり 鶏肉 鶏卵 (200ml) ツナ	ベーコン 刻みのり 鶏肉 鶏卵 (200ml) ツナ	スパゲッティ 米ぬか油 でん粉 さつまいも 三温糖 有塩バター 上白糖	スパゲッティ 米ぬか油 でん粉 さつまいも 三温糖 有塩バター 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれん草 だいこん きゅうり	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれん草 だいこん きゅうり	659	13.4	32.5	2.1
22	木	○	秋の香りごはん 月見団子汁 ししゃものいそべ揚げ	鶏肉 鶏卵 (200ml) からぶとしゃも あおのり 【かつお節 昆布】	鶏肉 鶏卵 (200ml) からぶとしゃも あおのり 【かつお節 昆布】	精白米 もち米 さつまいも 米ぬか油 炒りごま(白) 上白糖 薄力粉 こんにゃく 冷凍白玉団子	精白米 もち米 さつまいも 米ぬか油 炒りごま(白) 上白糖 薄力粉 こんにゃく 冷凍白玉団子	にんじん ごぼう ふなしめじ だいこん 根菜ねぎ	にんじん ごぼう ふなしめじ だいこん 根菜ねぎ	610	15.9	32.0	2.1
23	金	○	麦ご飯 のりの佃煮 五目肉じゃが みそドレッシングサラダ	鶏肉 鶏卵 (200ml) もみのり 豚肉 さつまいも 米みそ 【かつお節】	鶏肉 鶏卵 (200ml) もみのり 豚肉 さつまいも 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 三温糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油	精白米 米粒麦 三温糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	597	13.2	29.4	2.0
26	月	○	他人丼 じゃこわかめサラダ 果物(りんご)	豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏卵 (200ml) わかめ しらす干し 【かつお節】	豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏卵 (200ml) わかめ しらす干し 【かつお節】	精白米 米粒麦 米ぬか油 ごま油 こんにゃく 上白糖 でん粉 炒りごま(白)	精白米 米粒麦 米ぬか油 ごま油 こんにゃく 上白糖 でん粉 炒りごま(白)	たまねぎ 干しいたけ にんじん いんげん だいこん りんご	たまねぎ 干しいたけ にんじん いんげん だいこん りんご	601	15.7	28.3	1.9
27	火	○	ガーリックフランスパン 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉 鶏卵 (200ml) 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 【鶏ガラ】	鶏肉 鶏卵 (200ml) 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 【鶏ガラ】	ソフトフランスパン 有塩バター 米ぬか油 さつまいも 薄力粉 三温糖	ソフトフランスパン 有塩バター 米ぬか油 さつまいも 薄力粉 三温糖	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム しょうが 根菜ねぎ キャベツ きゅうり スウィートコーン缶	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム しょうが 根菜ねぎ キャベツ きゅうり スウィートコーン缶	601	13.6	44.3	1.9
28	水	○	ご飯 五目スープ いかの揚げ漬け 粉ふきいも	鶏肉 鶏卵 (200ml) いか あおのり 豚肉 【鶏ガラ】	鶏肉 鶏卵 (200ml) いか あおのり 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 でん粉 薄力粉 ごま油 三温糖 炒りごま(白) 米ぬか油 じゃがいも	精白米 でん粉 薄力粉 ごま油 三温糖 炒りごま(白) 米ぬか油 じゃがいも	しょうが 根菜ねぎ だしのけ にんじん たまねぎ はくさい	しょうが 根菜ねぎ だしのけ にんじん たまねぎ はくさい	588	17.3	25.4	2.5
29	木	○	家常豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 (200ml) 【鶏ガラ】	豚肉 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 (200ml) 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 はるさめ 炒りごま(白) ごま油	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 はるさめ 炒りごま(白) ごま油	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん だしのけ えのきだけ 緑豆もやし 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん だしのけ えのきだけ 緑豆もやし 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	556	15.3	25.1	1.8
30	金	○	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さばのねぎ塩焼き キャベツのごま和え	鶏肉 鶏卵 (200ml) さば 木綿豆腐 米みそ わかめ 【かつお節】	鶏肉 鶏卵 (200ml) さば 木綿豆腐 米みそ わかめ 【かつお節】	精白米 上白糖 ごま油 炒りごま(白)	精白米 上白糖 ごま油 炒りごま(白)	しょうが 根菜ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	しょうが 根菜ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	564	19.0	32.4	2.3

※ 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
※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

10月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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	592	16.2	32.2	2.1	319	86	1.9	219	0.27	0.45	15	5.7

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧版基準を記載します。

9月の主な産地	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道	にんにく	青森県	青森県	千葉県	しょうが	高知県	えのき	福岡県
なす	町田市	小松菜	足立区	きゅうり	福島県	キャベツ	群馬県	セロリ	長野県	にんにく
もやし	栃木県	ごぼう	宮城県	にら	茨城県	じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道	大根
										山形県
										白菜
										長野県
										ねぎ
										山形県
										たまねぎ
										兵庫県

