



令和8年10月 献立表 (2026)



練馬区立光和小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	金		ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のごまあえ 石狩汁 知ろう！味わおう！味噌 北海道味噌	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ みそ こんぶ	こめ パンこ かたくりこ ごま さとう しらたき	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ しめじ ねぎ	630 30.6
5	月		麦ごはん 韓国風のりふりかけ チーズタッカルビ トッポギスープ	ぎゅうにゅう のり とりにく チーズ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま さつまいも かたくりこ トッポギ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ キムチ ほししいたけ にんじん こまつな	619 24.1
6	火		塩豚ときのこのピラフ イタリアンスープ 米粉のブルーベリーケーキ 目の愛護デー 10/10	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく パルメザンチーズ たまご とうにゅう	こめ むぎ とうにゅうバター あぶら パンこ こめこ さとう ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ パセリ コーン こまつな ブルーベリー	626 25.8
7	水		セルフチキン南蛮バーガー カレスープ シャインマスカット	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン かたくりこ あぶら さとう あぶら じゃがいも マカロニ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな ぶどう	604 27.0
8	木		ごはん 手作りふりかけ じゃがいものピリ辛煮 ちりめんあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	590 22.9
9	金		栗ごはん 白身魚のもみじ焼き おかかあえ 呉汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ もちごめ くり ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	にんじん もやし はくさい こまつな ごぼう ねぎ	613 30.4
13	火		ごはん 鮭の揚げねぎソース 旬野菜の土佐酢 練馬キャベツと大根のみぞれ汁	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが はくさい かぶ かぶ (は) にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん	594 29.2
14	水		そぼろ丼 小松菜の味噌汁 柿	とりにく だいず こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん きりぼしだいこん こまつな かき	674 31.0
15	木		五目あんかけ焼そば りんごヨーグルト	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら りんごジャム	にんにく たけのこ にんじん きくらげ もやし はくさい こまつな ほししいたけ りんご	623 27.0
16	金		ポークカツカレー フルーツ紅白白玉ポンチ 運動会応援献立	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうバター こむぎこ パンこ しらたまこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご パイナップル みかん	771 26.2
20	火		ごはん いかの甘辛焼き 小松菜の梅のりあえ 九州麦味噌のだご汁 知ろう！味わおう！味噌 九州麦味噌	ぎゅうにゅう いか のり ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ ごまあぶら こむぎこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん うめぼし だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい	595 28.9
21	水		ジャンバラヤ ABCスープ スティックアップルパイ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ りんごジャム はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ビーマン はくさい こまつな りんご	608 20.6
22	木		ごはん 秋刀魚の塩焼き 野菜のからしあえ 豚汁 魚を上手に食べよう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	もやし にんじん こまつな きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	615 29.1
23	金		豚飯 ビーフンスープ さつまいものごまだんご 十三夜	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ビーフン さつまいも しらたまこ さとう ごま	にんじん ほししいたけ には たまねぎ えのきたけ こまつな	610 20.4
26	月		ごはん 鱸の越後味噌煮 ごま入りおひたし 沢煮椀 知ろう！味わおう！味噌 越後味噌	ぎゅうにゅう ぶり みそ こんぶ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごま	しょうが ねぎ もやし はくさい こまつな にんじん だいこん えのきたけ	616 30.7
27	火		ほうとう せいだのたまじ 信玄餅風白玉団子 知ろう！味わおう！味噌 甲州味噌 ★日本味噌めぐり★ 山梨県	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とうふ きなこ	ほうとう かたくりこ じゃがいも あぶら さとう しらたまこ くるざとう はちみつ	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな	656 27.4
28	水		ねぎ塩焼肉丼 春雨スープ フルーツ入りサイダーゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ サイダー さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎレモン たまねぎ しょうが こまつな みかん パイン	609 25.8
29	木		ココアパン 野菜のキッシュ 麦入りミネストローネスープ 就学時健診	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご クリーム チーズ ベーコン とりにく だいず	ココアパン あぶら じゃがいも おおむぎ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく セロリー トマト トマトピューレ	632 30.2
30	金		エビクリームライス カレードレッシングサラダ パンプキンマフィン	とりにく えび だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ むぎ とうにゅうバター あぶら こむぎこ さとう こめこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン きゅうり もやし こまつな かぼちゃ	672 25.1

～今月の献立より～

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

- 6日 10日の目の愛護デーにちなんで、東京都内産のブルーベリーを使ったデザートを出します。
15・16日 17日の運動会を応援する献立です。
22日 旬のさんまを頭と尾を落として塩焼きにします。中骨を上手にとって食べてみましょう。
23日 十三夜です。さつまいもと白玉粉でおだんごを作ります
27日 日本味噌めぐり 毎月日本各地の料理を給食で味わいます。今月は山梨県です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小10月平均	629	27.0	20.8	349	2.5	296	0.44	0.54	30	6.3	2.4

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)

