



令和8年 10月献立表 大泉第一小学校
 こんげつのもくひょう: しょくごのすごしかたをくふうしよう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 量 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木		都民の日							
2 金	ヤクルト	しょうゆラーメン きりぼしだいこんともやしのナムル みかんいりぎゅうにゅうかんでん	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん ヤクルト	こめぬかあぶら ちゅうかめん ラード ごまあぶら さとう しろごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ごまつな コーン ねぎ きりぼしだいこん みかんかん	627	14.3	39.9	2.5
5 月	○	あげパン (シュガー) ビーンズサラダ とりにくのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	あぶら ミルクパン グラニューとう こめぬかあぶら さとう じゃがいも	えだまめ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんにく にんじん はくさい	566	14.3	39.0	2.2
6 火	○	ごまごはん きのこいりたまごやき はりはりづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご きざみこんぶ あぶらあげ	こめ むぎ しろごま くるごま ごまあぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ きりぼしだいこん ごまつな	579	16.7	30.6	2.2
7 水	○	＜世界の料理・スペイン＞ パエリア やさいとウインナーのソテー コーンスープ	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ウインナー とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ あかピーマン きざりマン トマトかん マッシュルーム レモン パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン ごまつな ねぎ	601	18.0	30.7	2.4
8 木	○	＜郷土料理・沖縄県＞ タコライス アーサじる サーターアンダギー	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまご くるごまとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	714	15.2	28.6	2.6
9 金	○	ごはん たらのみそマヨネーズやき ちくさあえ とんじる	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん もやし ごまつな しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	585	19.6	27.1	2.3
12 月		スポーツの日							
13 火	○	さつまいもごはん ししゃものいしがきあげ ちくわぶじる くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ もちこめ さつまいも くるごま ごむぎこ パンこ しろごま こめぬかあぶら ちくわぶ	ごぼう にんじん だいこん もやし ねぎ ごまつな みかん	698	15.6	33.9	2.7
14 水	○	くらざとうコッパン ラザニア かくぎりやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	くらざとうパン こめぬかあぶら マカロニ バター ごむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ ごまつな	670	18.0	39.2	2.9
15 木	○	ごはん ごぼういりとりつくね ぶたにくとだいこんのいためもの はくさいとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろすりごま	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん さやいんげん はくさい ねぎ	695	16.2	34.3	2.3
16 金	○	やきぶたとこんぶのごはん ごもくにくじゃが やさいのごまドレッシングあえ くだもの (きよほう・シャインマスカット)	やきぶた きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも しろごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし キャベツ ぶどう	630	15.9	28.0	2.8
19 月	○	ごはん てつかみそ あつあげとやさいのうまに キャベツとちくわのおかかあえ	ぎゅうにゅう みそ だいず ちくわ かつおぶし とりにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう さといも	にんじん キャベツ もやし しょうが だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん	631	16.7	29.5	2.3
20 火	○	はつぼううどん じゃがいものきんぴら ソフール (ストロベリー)	とりもも あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ ヨーグルト	うどん かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ ピーマン	577	17.9	28.1	1.8
21 水	○	むぎごはん ポークストロガノフ りんごドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズめ クリーム	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ごむぎこ バター さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ コーン ごまつな りんご	650	14.6	33.9	1.8
22 木	○	＜ミュージックフェスティバル応援献立＞ ごはん みそカツ ゆでキャベツ とうふととうがんのすましじる れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	こめ あぶら ごむぎこ パンこ さとう	キャベツ にんじん とうがね ねぎ ほうれんそう れいとうパイン	698	15.8	30.4	1.9
23 金	○	＜十三夜献立＞ あきいろのくりごはん ぶりのてりやき おつきみだんごじる くだもの (なし)	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ もちこめ くり さとう こんにやく しらたまだんご こめぬかあぶら	にんじん ほししいたけ しめじ しょうが だいこん はくさい ごまつな なし	655	17.6	31.2	2.2
26 月	○	★開校80周年企画＜昔の献立・昭和54年＞ ごはん ちくぜんに (がめに) フルーツヨーグルト かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりもも さつまあげ ヨーグルト チーズ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さといも さとう	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん パインアップルかん ももかん みかんかん	673	15.5	27.4	1.7
27 火	○	ごはん まぐろのりしおあげ ひじきとえだまめのいりに キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう まぐろ あおりのり ひじき あぶらあげ あつあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら さとう	しょうが にんじん きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ ごまつな ねぎ	598	20.7	27.2	1.9
28 水	○	マーボーどうふどん はるさめスープ ぶどうゼリー	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりもも かんてん	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	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にはくさい ごまつな ぶどうジュース	693	15.5	28.3	2.6
29 木	○	ごはん (さがびより) さばのインディアンあげ やさいのあまさえいなかじる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ あぶら ごむぎこ かたくりこ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	627	16.3	30.4	2.8
30 金	○	ごろごろおにくのコーンピラフ フレンチサラダ ハロウィンのやさいスープ スイートポテト (おたんじょうびデザート)	とりもも ぎゅうにゅう まぐろかん かまぼこ なまクリーム	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ きゅうり もやし ごまつな	668	13.9	33.3	2.6

※ 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
 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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。月間摂取平均栄養価は、中学年の表記です。



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	639	16.5	31.7	2.3	353	94	2.4	211	0.28	0.45	13	5.6

今月の予定産地

牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
 いんげん・・・茨城県 ごぼう・・・群馬県 だいこん・・・北海道 じゃがいも・・・長崎県 にんじん・・・埼玉県 たまねぎ・・・佐賀県
 はくさい、えのき、しめじ・・・長野県 キャベツ・・・茨城県・練馬区 ピーマン(緑・赤・黄色)、ちんげんさい・・・青森県 にはくさい・・・栃木県
 さつまいも、さといも、ねぎ・・・千葉県 しょうが・・・長崎県 ほうれん草・・・群馬県 かぼちゃ・・・北海道 もやし、きゅうり、小松菜・・・埼玉県 なし・・・高知県
 きよほう・シャインマスカット・・・山梨県 みかん・・・和歌山県

