

令和8年

10月献立表

大泉東小学校

実施日	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 (%)
2	金	ごはん 牛乳 ボテバグ もやし炒め コーンポタージュ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン クリーム	米 もち麦 ジャが芋 片栗粉 米油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン パセリ粉	603	12.7
5	月	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 もち麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	小松菜 干ししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん えのきたけ	573	17.7
6	火	深川飯 牛乳 呉汁 あべかわいも	あさり 牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ きな粉	米 米油 砂糖 ジャが芋 油 さつま芋	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん 大根	632	15.9
7	水	豚キムチ丼 飲用牛乳 なめこ汁 ココア豆	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 大豆 脱脂粉乳	米 もち麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ もやし キムチ なめこ ねぎ	596	17.7
8	木	黒砂糖パン 牛乳 ボテトオムレツ ひじきサラダ 梨	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 卵 ひじき ハム	黒砂糖パン 米油 ジャが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン なし	589	18.0
9	金	麦ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 油揚げと野菜の煮浸し 豆腐団子汁	牛乳 ホキ 油揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 マヨネーズ（エッグフリー） 白玉粉	コーン 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	602	18.9
13	火	ひじきごはん 牛乳 魚のオニオンソースがけ 秋の味覚汁 みかん	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 ホキ 大豆 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 バター さつま芋 里芋	グリーンピース たまねぎ パセリ粉 なめこ にんじん ごねぎ みかん	632	18.5
14	水	きつねうどん 牛乳 はりはり漬け 抹茶ムース	油揚げ とり肉 牛乳 刻み昆布 アガー クリーム	うどん 砂糖 米油	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ 小松菜 きゅうり 切干大根	623	15.9
15	木	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ 柿	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 もち麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ 柿	613	13.4
16	金	焼き肉丼 牛乳 米粉マカロニスープ タ焼けゼリー	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン 寒天	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま 米粉マカロニ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 白菜 オレンジジュース	622	15.5
19	月	麦ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ キャベツのさっぱり和え かきたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 片栗粉	ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ にら	589	18.9
20	火	エストロゴノッフィ 牛乳 カルド・ベルジ オレンジゼリー	とり肉 生クリーム 牛乳 ウインナー 寒天	米 麦 米油 米粉 ジャが芋 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ オレンジジュース みかん缶	607	12.5
21	水	わかめご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 加が油揚げの白菜ごまサラダ さつま汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 豆乳 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 白すりごま こんにゃく さつま芋	白菜 にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	590	17.5
22	木	ジャージャー麺 牛乳 スイートかぼちゃ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 卵 クリーム	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白すりごま バター	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん かぼちゃ	632	15.4
23	金	麦ご飯 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 小松菜ともやしの磯和え きなこ団子	牛乳 とり肉 のり きな粉	米 大麦 米油 里芋 砂糖 白玉団子	にんじん 干ししいたけ たけのこ さやいんげん もやし 小松菜	630	15.1
26	月	シュガートースト 牛乳 パンの耳ラスク ポークビーンズ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 大豆	食パン グラニュー糖 ソフトタイプマーガリン オリーブ油 米油 ジャが芋 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ バインアップル缶 みかん缶 りんご缶	682	15.2
27	火	麦ご飯 牛乳 大根の葉ふりかけ いかと大根の煮付け 田舎汁	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ いか みそ	米 大麦 砂糖 白ごま ごま油 米油 里芋	大根葉 にんじん 干ししいたけ 大根 さやいんげん ごぼう ねぎ	609	21.7
28	水	ツナコーンピラフ 牛乳 カントリーポテト クラムチャウダー	まぐろ缶 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム ひよこ豆	米 米油 バター ジャが芋 でん粉 油 小麦粉	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ粉 にんじん セロリー	621	13.8
29	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 国清汁 野菜のごまだれかけ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油 白すりごま	生姜 にんじん 干ししいたけ さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	583	17.2
30	金	チキンカツ丼 牛乳 かくれんぼドレッシングサラダ りんご	卵 とり肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 油 米油	たまねぎ 干ししいたけ みつば キャベツ にんじん コーン きゅうり りんご	657	17.8

※ 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

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	614	16.5	30.5	2.1	350	96	2.9	251	0.36	0.52	28	6.3
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

◇9月に使用した食材の主な産地◇

米：岩手県

大根：青森県

キャベツ：長野県

豚肉：群馬県

小松菜：東京都

白菜：長野県

鶏肉：岩手県

玉ねぎ：北海道

れんこん：茨城県

にんじん：千葉県

ピーマン：茨城県

じゃがいも：北海道

ぶり：長崎県

ピオーネ：長野県

梨：栃木県



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク