



令和8年度 10月 給食献立表



江東区立豊洲西小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだ(ち・にく・ほね)を つくるものになる	きのなかま エネルギー(ねつやちから) のもとになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	とみんのひ こんだて 	ごはん	のりとあさりのつくだに やわらとんのにくじゃが こまつなのおかかあえ みかん	ぎゅうにゅう・あさり・やきの り・ぶたにく・あぶらあげ・おか か	こめ・さとう・あぶら・じゃがい も・しらたき・ごま	ほししいたけ・にんじん・たまね ぎ・こまつな・もやし・みかん	618 kcal 23.6 g 14.4 g 1.8 g
5月	おきなわ もずく 	ツナとたまごの そばろどん	キャベツのかおりつけ おきなわもずくの みそしる バナナ	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご・と うふ・だいず・もずく	こめ・あぶら・さとう・ごま	しょうが・にんじん・ごぼう・ キャベツ・きゅうり・レモン・た まねぎ・ねぎ・バナナ	616 kcal 27.8 g 21.2 g 2.2 g
6火		ごはん	だいずとこぎかなのカリカリ あかうおのおこうじやき ごまあえ けんちんじる カイジ(ぶどう)	ぎゅうにゅう・だいず・かえりい わし・あかうお・とりにく・ちく わ・とうふ	こめ・あぶら・でんぶん・さと う・ごま・こんにやく・さとい も・ちくわふ	しょうが・キャベツ・もやし・こ まつな・にんじん・だいこん・ね ぎ・カイジ(ぶどう)	603 kcal 27.3 g 17.5 g 17.5 g 2.0 g
7水		セルフフィッシュ バーガー	フィッシュフライ ゆでキャベツ こめこのクラムチャウダー	ぎゅうにゅう・ホキ・ベーコ ン・とうにゅう・あさり・なまク リーム・チーズ	まるパン・こむぎこ・パンこ・あ ぶら・じゃがいも・こめこ	キャベツ・セロリー・たまねぎ・ にんじん	610 kcal 27.9 g 28.1 g 2.9 g
8木		ホーコイローどん	たまごととうふのスー プかき	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とう ふ・たまご	こめ・あぶら・さとう・でんぶ ん・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・キャ ベツ・にんじん・ピーマン・たけ のこ・たまねぎ・かき	599 kcal 24.7 g 19.0 g 2.1 g
9金	めのあいご デー(10/10) 	キャロットライスの えびクリームがけ	カボチャサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく・えび・ チーズ・なまクリーム・かんでん	こめ・マーガリン・あぶら・パ スター・こむぎこ・じゃがいも・マ ヨネーズ・さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・かぼちゃ・きゅうり・とうも ろこし・ぶどうジュース・ブルー ベリージャム	630 kcal 23.1 g 23.6 g 1.7 g
12	スポーツの日						
13火		ごはん	レバーのごまがらめ あげワナンのバリバリサラダ さといもとぶたにくの べっこうに	ぎゅうにゅう・ぶたレバー	こめ・でんぶん・じゃがいも・あ ぶら・さとう・ごま・わんたんの かわ・こんにやく・さといも	しょうが・キャベツ・もやし・こ まつな・とうもろこし・ほししい たけ・だいこん・にんじん	695 kcal 23.3 g 25.8 g 1.7 g
14水	さつまいも たべくらべ 	しょうゆラーメン	はりはりゆでやさ いふかしも (さつまいも・べにいも)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うずら たまご・しらす	ちゅうかめん・あぶら・さとう・ さつまいも	もやし・ねぎ・ほししいたけ・ しょうが・にんにく・きりぼしだ いこん・キャベツ・にんじん・ きゅうり・こまつな	585 kcal 23.3 g 19.5 g 3.0 g
15木		じゃこチャーハン	やさしいチップス たまごいりコーンスー プみかん	ぎゅうにゅう・しらす・たまご・ とりにく	こめ・あぶら・さとう・ごま・ じゃがいも・さつまいも・でんぶ ん	しょうが・にんじん・ねぎ・こま つな・たまねぎ・とうもろこし・ みかん	649 kcal 20.6 g 24.9 g 2.1 g
16金		クリームチーズ トースト	ボークシチュー ひよこめいりサラダ	ぎゅうにゅう・クリームチーズ・ ぶたにく・ひよこめ・ツナ	しよくパン・はちみつ・あぶら・ じゃがいも・さとう・バター・こ むぎこ	レモン・たまねぎ・にんじん・グ リンピース・キャベツ・きゅうり	627 kcal 24.7 g 30.3 g 3.1 g
19月		ごはん ごまおかかふりかけ	いかのしょうがやき やきにくサラダ はくさいのすましじる	ぎゅうにゅう・かつおこ・こん ぶ・いか・ぶたにく・わかめ・と うふ	こめ・さとう・ごま・あぶら・て んぶん	しょうが・にんにく・キャベツ・ きゅうり・にんじん・たまねぎ・ はくさい・ねぎ	585 kcal 28.5 g 18.1 g 2.3 g
20火	とうきょう やさ 	アジごはん	こまつなとさじょうゆあえ ねりまくのだいこんの みそしる みかん	ぎゅうにゅう・あじ・おかか・あ ぶらあげ・とうふ・だいず	こめ・あぶら・でんぶん・さと う・ごま・じゃがいも	しょうが・こまつな・キャベツ・ もやし・にんじん・だいこん・ね ぎ・みかん	630 kcal 23.1 g 21.8 g 2.1 g
21水		えびの トマトクリーム スパゲッティ	コロコロチーズサラ ダスイートポテト	ぎゅうにゅう・ツナ・えび・なま クリーム・チーズ・とうにゅう	スパゲッティ・あぶら・さとう・ さつまいも・マーガリン	にんにく・たまねぎ・にんじん・ トマト・パセリ・キャベツ・きゅ うり	669 kcal 26.3 g 29.2 g 2.1 g
22木		あきの ポークカレーライス	コールスローサラ ダなし	ぎゅうにゅう・ぶたにく・レンズ まめ・ツナ	こめ・あぶら・さつまいも・じゃ がいも・マーガリン・こむぎこ・ さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・えのきたけ・キャベ ツ・きゅうり・とうもろこし・な し	667 kcal 20.2 g 23.1 g 1.8 g
23金	じゅうさんや 	あきのかおりごはん (くりりり)	わかさぎのてんぶら こまつなのだしじょうゆあえ おつきみたらしだんご	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶら あげ・わかさぎ・おかか・とう にゅう	こめ・あぶら・さとう・くり・こ むぎこ・じょうしんこ・しらたま こ・でんぶん	にんじん・ほししいたけ・しめ じ・はくさい・もやし・こまつな	653 kcal 21.6 g 17.5 g 1.7 g
26月	ゆうき やさ 	マーボー どうふどん (なすいり)	もやしとわかめの ごまじょうゆ ゆうきさつまいもの だいがくも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だい ず・とうふ・わかめ	こめ・あぶら・さとう・でんぶ ん・ごま・さつまいも・みずあめ	にんにく・しょうが・ねぎ・ほし しいたけ・たけのこ・なす・グ リンピース・もやし・こまつな・ にんじん	762 kcal 27.1 g 24.7 g 2.1 g
27火	やまがたけん きょうど りょうり 	ごはん	さばのたつたあげ おかひじきのおひたし いもにじる みかん	ぎゅうにゅう・さば・おかか・ぶ たにく	こめ・あぶら・でんぶん・さとい も・こんにやく	しょうが・おかひじき・はくさ い・もやし・ごぼう・だいこん・ にんじん・しめじ・ねぎ・みかん	671 kcal 28.2 g 24.3 g 2.0 g
28水		チリビーンズドック	フレンチハムサラ ダABCきのこスープ マスカット	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたに く・チーズ・ロースハム・とりに く	コッペパン・あぶら・こむぎこ・ さとう・じゃがいも・マカロニ	セロリー・たまねぎ・キャベツ・ にんじん・きゅうり・えのきた け・しめじ・ほうれんそう・マス カット	580 kcal 26.9 g 24.9 g 3.0 g
29木		わかめごはん	さけのムニエル ジャーマンポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう・わかめ・さけ・ ベーコン・あぶらあげ・とうふ	こめ・ごま・あぶら・こむぎこ・ バター・じゃがいも	レモン・にんにく・たまねぎ・に んじん・キャベツ・こまつな	644 kcal 26.7 g 22.3 g 1.8 g
30金	アメリカの りょうり 	ジャンバラヤ (スパイシーピラフ)	チキンヌードルスー プかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりに く・なまクリーム・たまご	こめ・バター・あぶら・こむぎ こ・マカロニ・さとう	セロリー・たまねぎ・にんじん・ エリンギ・パセリ・かぼちゃ	636 kcal 23.8 g 25.7 g 1.4 g
31土		ごはん	ジャージャンどうふ あおなとじゃこの ゆでやさ りんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあ げ・しらす	こめ・あぶら・さとう・でんぶ ん・ごま	しょうが・にんじん・ほししい たけ・たけのこ・にんにく・ねぎ ・キャベツ・もやし・こまつな・ りんご	651 kcal 28.8 g 25.4 g 1.5 g

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。※地産地消(地域でできたものを地域で食べる)や有機農産物(野菜)を使用した給食を提供予定です。



みんなが気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。
①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
③給食当番の児童は週末に給食着を持って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

10月の目標

給食目標「好き嫌いしないで食べよう」
栄養目標「旬の食べ物をしよう」