

# 10月 [配布用献立表]



2026年10月

江東区立有明小中学校

| 日   | 主食           | 牛乳 | おかず                                          | 赤の仲間<br>血や肉になる                              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>単糖当量            |
|-----|--------------|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 5月  | みそかつどん       | ○  | ゆでやさい(とさじょうゆ)すましじる                           | とりにく、まめみそ<br>いとがきかつお、だしこんぶ<br>けずりぶし、とうふ     | こめ、あげあぶら、こむぎこ<br>パンこ、さとう、ごまあぶら<br>しろごま            | キャベツ、はくさい、もやし<br>こまつな、えのきたけ、ねぎ                                        | 632 kcal<br>29.6 g<br>19.4 g<br>90.2 g  |
| 6火  | ちゅうかどん       | ○  | はりはりゆでやさい<br>わかめスープ                          | ぶたにく、いか、なると<br>うずらたまご<br>ハム、わかめ             | こめ、ごまあぶら、でんぶん<br>はるさめ、さとう                         | にんじん、たけのこ、たまねぎ<br>はくさい、ほししいたけ、もやし<br>ねぎ、チンゲンツアイ、キャベツ<br>きりほしだいこん、きゅうり | 587 kcal<br>24.7 g<br>18.4 g<br>83.2 g  |
| 7水  | ごはん          | ○  | さけのおこうじやき<br>パリパリゆでやさい<br>とんじる               | さけ、けずりぶし、ぶたにく、とうふ                           | こめ、さとう、あぶら<br>わんたんのかわ、じゃがいも                       | キャベツ、もやし、ホールコーン<br>にんじん、たまねぎ、ごぼう<br>だいこん、ねぎ                           | 594 kcal<br>29.1 g<br>17.5 g<br>82.1 g  |
| 8木  | ガーリックトースト    | ○  | とうにゅうクリームシチュー<br>にんじんとツナのゆでやさい               | こなチーズ、ベーコン、ぶたにく<br>とうにゅう、ツナ                 | しょくばん、マーガリン、あぶら<br>じゃがいも、こむぎこ、さとう                 | にんにく、パセリ、たまねぎ<br>にんじん、エリンギ、ホールコーン<br>かぶ、きゅうり、キャベツ                     | 619 kcal<br>25.2 g<br>28.4 g<br>71.6 g  |
| 9金  | ごはん+かつおでんぶ   | ○  | さばのあまからに<br>ゆでやさい(しょうゆドレッシング)<br>もずく+たまごのスープ | こなかつお、けずりぶし、さば<br>とうふ、けいらん、もずく              | こめ、むぎ、さとう、しろごま<br>あぶら、でんぶん                        | キャベツ、にんじん、きゅうり<br>たまねぎ、ねぎ                                             | 654 kcal<br>31.0 g<br>24.1 g<br>85.4 g  |
| 13火 | あきのかおりごはん    | ○  | ししゃものこうみあげ<br>ごまあえ<br>かきたまじる                 | とりむねにく、あぶらあげ<br>ししゃも、あおのり<br>けずりぶし、とうふ、けいらん | こめ、あぶら、さとう、さつまいも<br>こむぎこ、しろごま、ごまあぶら<br>でんぶん       | にんじん、ほししいたけ、しめじ<br>はくさい、もやし、こまつな、ねぎ                                   | 637 kcal<br>27.7 g<br>24.7 g<br>80.9 g  |
| 14水 | ごはん          | ○  | さんまのかばやき<br>だいこんのあさづけ<br>ぐたくさんみそしる           | さんま、けずりぶし<br>とうふ、あぶらあげ                      | こめ、あぶら、でんぶん、さとう                                   | しょうが、だいこん、きゅうり<br>にんじん、はくさい、しめじ<br>ねぎ、こまつな                            | 655 kcal<br>25.1 g<br>28.1 g<br>81.4 g  |
| 15木 | カレーライス       | ○  | ゆでやさい(フレンチドレッシング)<br>りんご                     | とりむねにく                                      | こめ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ、さとう                          | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、グリーンピース<br>キャベツ、きゅうり、りんご                       | 660 kcal<br>21.4 g<br>21.7 g<br>103.1 g |
| 16金 | きつねうどん       | ○  | チーズいりゆでやさい<br>だいがくいも                         | とりにく、けずりぶし<br>あぶらあげ、ダイスチーズ                  | あぶら、うどん、さとう<br>ごまあぶら、さつまいも<br>みずあめ、くろごま           | にんじん、ほししいたけ、ねぎ<br>こまつな、キャベツ、きゅうり                                      | 665 kcal<br>23.0 g<br>26.5 g<br>75.1 g  |
| 19月 | セルフフィッシュバーガー | ○  | いんげんまめいりやさいスープ<br>フルーツのヨーグルトぞえ               | メルルーサ、ベーコン、ぶたにく<br>いんげんまめ、プレーンヨーグルト         | ショートパン、あぶら、こむぎこ<br>パンこ、じゃがいも                      | キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>みかんかん、おうとうかん<br>パイんかん                               | 677 kcal<br>30.6 g<br>26.2 g<br>78.4 g  |
| 20火 | たまごチャーハン     | ○  | ナムル<br>はるさめスープ<br>みかん                        | ベーコン、けいらん、けずりぶし<br>とりにく、とうふ                 | こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら<br>さとう、しろごま、はるさめ                  | しょうが、ねぎ、ばんのうねぎ<br>にんにく、もやし、こまつな<br>にんじん、ほししいたけ、はくさい<br>みかん            | 622 kcal<br>21.8 g<br>22.9 g<br>86.1 g  |
| 21水 | ★しょうゆラーメン    | ○  | スパイシーポテト<br>★フルーツポンチ                         | ぶたにく、にぼし                                    | ちゅうかめん、あぶら<br>じゃがいも、さとう                           | にんにく、しょうが、しなちく<br>たまねぎ、ねぎ、もやし、こまつな<br>みかんかん、おうとうかん<br>パイんかん           | 642 kcal<br>25.1 g<br>19.2 g<br>87.2 g  |
| 22木 | ごはん          | ○  | ひじきいりのりのつくだに<br>にくじゃが<br>あぶらあげいりゆでやさい        | のり、ひじき、ぶたにく<br>あぶらあげ、いとがきかつお                | こめ、さとう、あぶら<br>じゃがいも、こんにゃく                         | にんじん、たまねぎ、ほししいたけ<br>グリーンピース、もやし、こまつな                                  | 599 kcal<br>24.3 g<br>15.5 g<br>97.5 g  |
| 23金 | ごはん          | ○  | ★とりのからあげ<br>ごまふうみはるさめのあえもの<br>たまごとたまねぎのみそしる  | とりにく、ハム、けずりぶし<br>あぶらあげ、けいらん                 | こめ、あぶら、でんぶん<br>はるさめ、さとう、しろごま                      | しょうが、もやし、きゅうり<br>たまねぎ、えのきたけ、こまつな                                      | 677 kcal<br>27.1 g<br>28.6 g<br>83.3 g  |
| 26月 | ごはん          | ○  | さつまいものコロケ<br>じゃこいりゆでやさい<br>だいこんのみそしる         | ぶたにく、ちりめんじゃこ<br>けずりぶし、あぶらあげ                 | こめ、あぶら、さつまいも、こむぎこ<br>かんそうマッシュポテト、パンこ<br>ごまあぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>もやし、きゅうり、だいこん                                       | 688 kcal<br>23.3 g<br>21.5 g<br>107.0 g |
| 27火 | まーぼーどん       | ○  | もやしときわかめのごまじょうゆ<br>ぶどうゼリー                    | ぶたにく、けずりぶし、とうふ<br>きわかめ、こなかんてん<br>ゼラチン       | こめ、あぶら、さとう、でんぶん<br>ごまあぶら、しろごま                     | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ<br>にんじん、ほししいたけ、にら<br>もやし、こまつな、ぶどうジュース               | 618 kcal<br>23.3 g<br>19.1 g<br>89.0 g  |
| 28水 | ごはん          | ○  | とうふとイカのうまに<br>せんぎりじゃがいものゆでやさい                | ぶたにく、いか、とうふ、ハム                              | こめ、あぶら、でんぶん<br>ごまあぶら、じゃがいも、さとう                    | しょうが、ほししいたけ、にんじん<br>たまねぎ、たけのこ、ばんのうねぎ<br>チンゲンツアイ、きゅうり                  | 587 kcal<br>25.2 g<br>17.4 g<br>85.8 g  |
| 29木 | ごまきなこトースト    | ○  | チリコンカン<br>コロケ+トのゆでやさい                        | きなこ、ぶたにく、だいず<br>ひよこまめ、こなチーズ                 | しょくばん、マーガリン、はちみつ<br>しろごま、あぶら、さとう<br>こむぎこ、じゃがいも    | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、あかピーマン、きピーマン<br>ホールマトかん、キャベツ<br>きゅうり           | 630 kcal<br>29.5 g<br>26.9 g<br>70.4 g  |
| 30金 | ごはん          | ○  | さけのチャンチャンやき<br>こふきいも<br>たまごいりコーンスープ          | さけ、ぶたにく、けいらん                                | こめ、あぶら、さとう<br>じゃがいも、でんぶん                          | たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>ピーマン、ホールコーン、こまつな                                    | 617 kcal<br>30.0 g<br>17.0 g<br>95.0 g  |

## リクエスト給食を実施します！

7月に給食委員会が実施したリクエスト給食のアンケートのから、それぞれの人気No.1のメニューを提供します。「しょうゆラーメン」「とりのから揚げ」「フルーツポンチ」です。

アンケートへのご協力、ありがとうございました。

