



令和8年度 10月献立表



(全21回)

江東区立越中島小学校

日	曜	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー:E (Kcal) たんぱく質:P (g)
2	金	丸パン 豆腐のミートソースグラタン にんじんとツナのサラダ ピオーネ 	○	★牛乳(飲用) 豆腐 豚ひき肉 豚レバー ★ピザ用チーズ ツナ缶	★丸パン ジャがいも 油 小麦粉 ★バター 赤ざらめ糖 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶詰 トマトジュース パセリ にんじん きゅうり キャベツ ピオーネ	E:622 P:29.3
5	月	きびごはん いかのチリソース マッシュポテト 中華スープ	○	★牛乳(飲用) ★いか ★調理用牛乳 削り節 鶏むね肉	米 きび 油 でん粉 ごま油 砂糖 ジャがいも ★バター	にんにく しょうが ねぎ 粒コーン缶 にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい こまつな	E:655 P:28.4
6	火	<世界の料理 台湾> ルーロー飯 春雨サラダ ルオポータン 	○	★牛乳 豚モモ肉 ロースハム 鶏肉 ベーコン	米 麦 油 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ こまつな 切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ みずな	E:613 P:26.3
7	水	スパゲティナポリタン スパイシーポテトビーンズ 食べ比べりんご	○	★牛乳(飲用) ベーコン 豚肩肉 ★粉チーズ 大豆	油 スパゲッティ ジャがいも でん粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ★りんご	E:653 P:25.2
8	木	麦ごはん おからそぼろ 大根と豚肉のべっこう煮 磯香あえ	○	★牛乳(飲用) 鶏ひき肉 おから かつお中厚けずり節 芽ひじき 豚肉 焼き竹輪(卵白除去) 刻みのり	米 麦 油 砂糖 さといも	しょうが 板こんにゃく たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん こまつな はくさい もやし	E:615 P:23.0
9	金	さんまごはん 小松菜の和え物 たまごと玉ねぎのみそ汁	○	★牛乳(飲用) さんま 削り節 油揚げ みそ ★鶏卵	米 麦 油 でん粉 砂糖 ★白ごま ごま油	しょうが 万能ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら	E:675 P:25.5
13	火	麦ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 ★粉チーズ ベーコン	米 麦 マヨネーズ 乾燥パン粉 コーンフレーク サラダ油 砂糖 油 ジャがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	E:644 P:27.6
14	水	チキンクリームライス イタリアンサラダ 梨	○	★牛乳(飲用) ★調理用牛乳 鶏肉	米 麦 ★バター 油 小麦粉 ジャがいも 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 粒コーン缶 ブロッコリー にんにく	E:685 P:22.0
15	木	麻婆豆腐丼 ナムル 春雨スープ	○	★牛乳(飲用) 豚肩挽き肉 大豆 みそ 削り節 豆腐 鶏むね肉	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ジャがいも 緑豆はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし こまつな はくさい 江戸菜	E:634 P:27.4
16	金	<6年生 連合運動会応援献立> チキンかつカレー コーンサラダ 柿 	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 鶏むね肉	米 麦 油 ジャがいも ★バター 小麦粉 乾燥パン粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 粒コーン缶 柿	E:727 P:30.5
19	月	<食育の日> ごはん(茨城県 こしひかり) さばのコチュジャン焼き もやしの胡麻醤油あえ ジャがいもの味噌汁 	○	★牛乳(飲用) さば みそ 生わかめ かまぼこ(卵白除去) 削り節 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ★白ごま ジャがいも	しょうが にんにく ねぎ 大豆もやし きゅうり 江戸菜	E:608 P:28.0
20	火	秋の香りごはん ししゃもの香味揚げ 野菜のだし醤油あえ かきたま汁	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 油揚げ ★ししゃも あおりの 削り節 豆腐 ★鶏卵 生わかめ	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 ★白ごま でん粉	にんじん 干しいたけ しめじ はくさい もやし こまつな ねぎ	E:624 P:27.8
21	水	胚芽コッペパン 手作りリンゴジャム ツナとポテのオムレツ ABCマカロニスープ	○	★牛乳(飲用) ベーコン ツナ缶 ★鶏卵 豚肩肉	★胚芽コッペパン 砂糖 油 ジャがいも アルファベットマカロニ	★りんご レモン たまねぎ にんじん 粒コーン缶 グリーンピース キャベツ パセリ	E:670 P:30.8
22	木	<郷土料理 三重県> ごはん(長野県 あきたこまち 金芽米) 津ぎょうざ ジャこ入りナムル  大敷汁	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 削り節 ★ちりめんじゃこ 魚 みそ わかめ	米 麦 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 ★白ごま ジャがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら えのきたけ もやし こまつな にんじん だいこん だいこん葉 ごぼう	E:635 P:27.0
23	金	<十三夜の行事食> 栗ご飯 鮭の塩こうじ焼き ごまあえ  お月見汁	○	★牛乳(飲用) 鮭 削り節 豆腐 豚肩肉 散らしかまぼこ	米 もち米 むぎ粟 ★黒ごま 油 ごま油 砂糖 ★白ごま 白玉粉	はくさい もやし こまつな にんじん かぼちゃ みずな ねぎ 板こんにゃく	E:608 P:30.2
26	月	麦ごはん かぼちゃのチーズコロッケ もやしあえ にらたま汁	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 削り節 ★ダイスチーズ ★スキムミルク ★鶏卵 豆腐	米 麦 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ★白ごま でん粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし きゅうり ねぎ にら	E:718 P:28.0
27	火	麦ごはん 家常豆腐 青菜とじゃこのあえもの 花みかん	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 みそ 豆みそ 生揚げ ★ちりめんじゃこ 削り節	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ★白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし こまつな みかん	E:657 P:27.8
28	水	フィッシュバーガー いんげん豆のスープ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) 白身魚 ベーコン 豚ばら肉 いんげんまめ ★プレーンヨーグルト	★マーガリン 油 小麦粉 乾燥パン粉 ジャがいも	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん缶 黄桃缶 ★パイナップル	E:652 P:27.0
29	木	チャーハン 春雨と豚肉の炒め物 中華風ポテトスープ	○	★牛乳(飲用) ★鶏卵 ロースハム 豚ひき肉 豚ばら肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ ジャがいも	しょうが ねぎ 万能ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 こまつな	E:622 P:23.4
30	金	カレーうどん ツナとわかめのサラダ 大学芋	○	★牛乳(飲用) 豚ばら肉 ツナ缶 かつお中厚けずり節 生わかめ	冷凍うどん 油 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ ★黒ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	E:713 P:19.8
31	土	麦ごはん あさり入りのりの佃煮 肉じゃが 和風サラダ	○	★牛乳(飲用) ほしのり あさり 豚肩肉 高野豆腐 油揚げ ツナ缶 糸がきかつお	米 麦 砂糖 油 ジャがいも	にんじん たまねぎ 板こんにゃく 干しいたけ グリーンピース もやし きゅうり	E:639 P:24.8

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※サラダは加熱した野菜を使用しています。 ※アレルギー対応食品に★印をつけています。 ※斜体の太字表記の食材は有機栽培のものです。

※6年生 19日は陸上記録会のため給食はありません ※1・2年生 22日は生活科見学のため給食はありません。