



10月こんだてひょう



令和8年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱく しつ	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょうく	ぎゅう にゅう	おかず					
1	木	かやくごはん		魚の香味焼き キャベツとえのきのおひたし みそしる	602	29.8	牛乳 鶏肉 油揚げ さくら みそ とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 こんにゃく	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ えのき キャベツ 玉ねぎ
2	金	チリビーンズ サンド		小魚入りサラダ ホワイトシチュー	614	28.7	牛乳 豚肉 大豆 小女子 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	パン 小麦粉 油 バター じゃがいも	セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり
5	月	きのこ かきたま うどん		アーモンドあえ さつまいも蒸しパン	656	24.7	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	でんぷん うどん アーモンド 砂糖 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ にんじん えのき しめじ 干しいたけ 小松菜
6	火	麦入りごはん		ししゃもの南蛮づけ 味噌あえ いなかじる	578	24.6	牛乳 ししゃも のり 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ キャベツ えのき 小松菜 にんじん 玉ねぎ だいこん
7	水	きなこあげ パン		海藻サラダ ビーフンスープ	579	19.3	牛乳 きなこ 海藻ミックス ベーコン 豚肉	油 パン 砂糖 ビーフン	キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ
8	木	中華丼		トックスープ りんご	610	24.5	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 卵	米 油 砂糖 でんぷん トック	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ だいこん りんご
9	金	二色 ガーリック トースト		つなサラダ 秋のカレーシチュー	639	23.7	牛乳 つな 豚肉 ひよこ豆	パン 油 バター 小麦粉 さつまいも	にんにく キャベツ にんじん きゅうり もやし
12	月	スポーツの日							
13	火	じゃこ菜めし		魚のてりやき からしあえ とうふ団子のきのこじる	664	30.6	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ さば 鶏肉 とうふ	米 ごま 砂糖 でんぷん 白玉粉	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき
14	水	スパゲティ ビーンズ ソース		チンゲン菜としめじのスープ りんご	639	28.3	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ 鶏肉 卵	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター でんぷん	セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト ピーマン 干しいたけ りんご
15	木	ハヤシライス		おろしドレッシングサラダ レンズ豆のスープ	664	22.8	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん
16	金	魚のチリ ソース バーガー		じゃがいものポタージュ りんご	614	26.9	牛乳 メルルーサ 鶏肉 生クリーム	パン 油 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん りんご
19	月	秋の香り ごはん		魚の田楽みそ くきわかめあえ すましじる	682	29.4	牛乳 鶏肉 油揚げ たら みそ くきわかめ とうふ わかめ	米 もち米 さつまいも 砂糖 でんぷん 油	ごぼう しめじ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜
20	火	ソース やきそば		大豆とさつま芋の甘辛あえ みかん	635	22.1	牛乳 豚肉 あおのり 大豆	油 蒸し中華麺 さつまいも アーモンド 水あめ 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん みかん
21	水	わかめごはん		にくじゃが とんじる	595	24.1	牛乳 わかめ 豚肉 みそ とうふ	米 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん
22	木	黒砂糖パン		かりかりサラダ かぼちゃのシチュー	592	21.2	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	パン ワンタンの皮 砂糖 油 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん セロリ 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム
23	金	ひじきごはん		筑前煮 みそしる	589	22.7	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ とうふ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	干しいたけ にんじん ごぼう たけのこ 玉ねぎ ねぎ
26	月	振替休業							
27	火	マーボー丼		卵スープ みかん	628	26.7	牛乳 豚肉 みそ とうふ 卵	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	ねぎ にんじん たけのこ にら 玉ねぎ 小松菜 みかん
28	水	みそラーメン		小松菜蒸しパン りんご	599	25.7	牛乳 豚肉 みそ 卵	冷凍ラーメン 油 砂糖 小麦粉 バター	にんじん ねぎ もやし にら 小松菜 りんご
29	木	ビスキュイ トースト		コーンサラダ ホークビーンズ	654	25.3	牛乳 卵 豚肉 大豆	パン マーガリン 砂糖 アーモンド 小麦粉 油 バター じゃがいも	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ セロリ
30	金	まいだけ ごはん		高野豆腐のたまごとじ けんちんじる	588	26.9	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍りとうふ 卵 とうふ	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	にんじん まいたけ ごぼう さやいんげん

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：栄養を考えて食べよう。