押上小学校だより

教育目標　○ 挑戦する子　○ つながる子　○ 働く子

墨田区立押上小学校
校長　影山祥仁
学校便り【10月号】
令和8年9月30日

本校の教育活動の様子はHPをご覧ください。右のQRコードよりアクセスいただけます。

「おかげさま」

校長 影山 祥仁

ある日の朝、校門で子供たちを迎えていると、一人の児童が「おはようございます!」と元気にあいさつをした後、見守り隊の地域の方に向かって「いつもありがとうございます」と頭を下げる姿がありました。見守り隊の方も笑顔で「気を付けて行っておいで」と声を掛けてくださいました。その温かなやり取りを見て、「おかげさま」という言葉の意味を改めて感じました。

「ご家族の皆さんはお元気ですか?」「はい、おかげさまで」のように日常生活の中では「おかげさま」という言葉が挨拶のように用いられています。「おかげさま」の「かげ(陰)」には人目の届かない、隠れたところという意味があります。ですから、「おかげさま」という言葉を使うときには、陰で支えてくれる誰かに対する感謝の思いが根底にあると思います。その思いは私たちの日常に溶け込んでいて、もしかするとその恩恵を受けられなくなったときに初めて気付くことなのかもしれません。地震や水害などの災害でライフラインが閉ざされてしまったとき、不便さを実際に体験して初めて当たり前のように思っていた物事の重要性に気付かされます。

学校生活に目を戻すと、子供たちは当たり前のように学校へ通っています。しかし、その当たり前は、多くの方々の支えによって成り立っています。朝食を準備してくれる家族、登校を見守る地域の皆様、安全な学校環境を整える職員、そして共に学び合う友達。一人一人の力が集まって、子供たちの学校生活が支えられています。運動会や学習発表会などの行事でも、子供たちの活躍の陰には、保護者の皆様の励ましや準備、地域の皆様の温かな応援があります。大きな拍手を受けて達成感に満ちた子供たちの表情を見るたびに、その成長はまさに多くの方々の「おかげさま」であることを感じます。「ありがとう」という感謝の言葉は、自分が支えられていることへの気付きから生まれます。そして、「おかげさま」という言葉には、支えてくださる人への感謝と、自分だけの力ではないという謙虚な心が込められています。

これからも本校では、学力や体力だけではなく、「おかげさま」と素直に言える感謝の心を育んでいきます。周りの人への感謝に気付き、その思いを言葉や行動で表せる子供は、やがて誰かを支えることのできる人へと成長していくことでしょう。保護者・地域の皆様には、日頃より本校の教育活動に温かいご理解とご協力をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。子供たちの健やかな成長は、まさに皆様の「おかげ」です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。





10月行事予定

＜下校時刻のめやす＞
通常時程のとき…授業時間数　3＝11:30、4＝13:10、5＝14:05、6＝14:55
B時程のとき　…授業時間数　4＝13:10、5＝14:20、6＝15:10
土曜時程のとき･･･授業時間数　3＝11:05

月	日	曜日	時程	朝	学校行事等	SC	1年	2年	3年	4年	5年	6年	給食
10	1	木	B	ステップ学習	都民の日 ほうかご図書室		5	5	6	6	6	6	あり
10	2	金		ステップ学習	社会科見学（3） YOUYOUクラブ	●	5	5	6	6	6	6	あり
10	3	土			すみだまつり・こどもまつり								
10	4	日			すみだまつり・こどもまつり								
10	5	月		放送朝会	クラブ　色覚検査（4）		5	5	5	6	6	6	あり
10	6	火	B	ステップ学習		●	5	5	5	5	5	5	あり
10	7	水		読み聞かせ（低）	YOUYOUクラブ		4	5	5	5	5	5	あり
10	8	木	B	委員会発表集会	プラネタリウム見学（6）		5	5	6	6	6	6	あり
10	9	金		前期終業式	前期終業式 すみだいじめ防止の日　安全指導日	●	4	4	4	4	4	4	あり
10	10	土											
10	11	日											
10	12	月			スポーツの日								
10	13	火	B	後期始業式	後期始業式	●	4	4	4	4	4	4	あり
10	14	水		読み聞かせ（高）	YOUYOUクラブ		4	4	4	4	4	4	あり
10	15	木	B	体育朝会	生活科見学（1） ほうかご図書室		5	5	6	6	6	6	あり
10	16	金		ステップ学習	YOUYOUクラブ	●	5	5	5	5	5	5	あり
10	17	土											
10	18	日											
10	19	月		放送朝会	YOUYOUクラブ		5	5	5	5	6	6	あり
10	20	火	B	ステップ学習	避難訓練	●	4	4	4	5	5	5	あり
10	21	水		読み聞かせ（低）	幼保小中一貫教育会議・連携の日(文花中学校)		4	4	4	4	4	4	あり
10	22	木	B	児童集会	ほうかご図書室		5	5	6	6	6	6	あり
10	23	金	特別時程		就学時健診※完全下校12：45		4	4	4	4	4	4	あり
10	24	土											
10	25	日											
10	26	月		放送朝会	委員会		5	5	5	5	6	6	あり
10	27	火	B	ステップ学習	チャレンジ教室（3）	●	5	5	5	6	6	6	あり
10	28	水		読み聞かせ（高）	YOUYOUクラブ		4	5	5	5	5	5	あり
10	29	木	B	ステップ学習	ほうかご図書室		5	5	6	6	6	6	あり
10	30	金		ステップ学習	YOUYOUクラブ	●	4	4	4	4	4	4	あり
10	31	土											

※普段と時数が異なる日、変更になっている行事等は**赤字**になっています。

今月の生活目標　　**10月「心とからだをきたえよう」**

〇週目標のキーワード…「外遊び」「読書」

今月の生活目標は「外遊び」「読書」を大切にし、心と体を健やかに育てていきます。一方で、ボールを近い距離から投げたり、スロープやピロティで鬼ごっこをしたりしてけがをする事例が増えています。学校でも安全な遊び方を指導してまいりますので、ご家庭でも安全についてお話しいただければ幸いです。

1年生【学習予定】

国語	うみのかくれんぼ くじらぐも しらせたいな見せたいな
算数	どちらがおおい たしざん かたちあそび
生活	わたしのあさがお あきをたのしもう
音楽	もりあがりをかんじてうたおう
図工	わたしのおばけちゃん ゆめいろパフェ
体育	マット遊び 押上かけとび運動 長縄 おにあそび

★展覧会共同作品「色水あそび」のペットボトル 10 月 30 日(金)まで★

展覧会の共同作品「色水あそび」でペットボトルを使います。ペットボトルの形や大きさはどのようなものでもかまいません。ペットボトルを1つ準備していただき、キャップをつけたまま 10 月 30 日(金)までに持たせてください。(**共同で使用するため、記名せずに持たせてください。**)

〈お知らせとお願い〉

★すみだ水族館見学 10 月 15 日(木)★

時 程:9:45 学校発 10:15 入場 11:15 退場 11:45 学校着
給食を食べます。

持ち物:いつもの持ち物をリュックに入れて登校します。雨天時は折り畳み傘を持たせてください。(折り畳み傘の使い方に不慣れな場合はご自宅で練習をしておいてください。)

入場料:1050 円(教材費から支払い)※年パス保有者は後日返金

★生活科どんぐり・松ぼっくり大募集 10 月 19 日(月)まで★

生活科「あきをたのしもう」の学習では、「どんぐり」や「松ぼっくり」を使用し、おもちゃ作りや工作をしたいと考えています。公園などで落ちていたら、学校に持ってきていただけると嬉しいです。(レンジでチンや、一晩冷凍していただけると殺菌できます。どんぐりは洗って乾かしてから持ってきてください。)

★箱も大募集 10 月 30 日(金)まで★

算数「かたちあそび」図工「うきうきボックス」で箱を使用します。直方体、立方体、円柱などの空き箱を2個以上記名して持たせてください。

2年生【学習予定】

国語	お手紙 そうだんにのってください
算数	かけ算
生活	まちたんけん
音楽	音色とリズムを感じて
図工	空からロボット わたしたちのすてきなぼうし
体育	マット遊び 長縄 ボール投げゲーム

〈お知らせとお願い〉

【生活科見学】

以下日程です。いずれも学校で給食を食べます。

首から下げられるタイプの水筒を持たせて下さい。

〇ひきふね図書館見学

11／6

〇文花児童館見学

11／11

〇東京スカイツリー見学

11／18

見学費の700円は教材費から支払いますのでご承知おき下さい。

東京スカイツリー見学に関しては、後日すぐーるにて配信されるお手紙もご確認ください。

3年生【学習予定】

国語	ちいちゃんのかげおくり おすすめの一さつを決めよう
社会	わたしたちのくらしと工場の仕事
算数	かけ算の筆算 大きい数のわり算、分数とわり算
理科	地面のようすと太陽
音楽	日本と世界の音楽
図工	光サンドイッチ
体育	マット運動

<お知らせとお願い>

【チャレンジ教室】

10月27日(火)から、チャレンジ教室が始まります。申し込んだ人は下校が15 時頃になりますので、お気をつけください。学童に通っている人はその旨を学童に伝えてください。よろしくお願いします。

4年生【学習予定】

国語	ごんぎつね 未来につなぐ工芸品 工芸品のみりょくを伝えよう
社会	受けつがれる祭り
算数	がい数の表し方と使い方 計算のきまり
理科	星や月、わたしたちの体と運動
音楽	かけあいと重なり、日本と世界の音楽
図工	楽シーサー
体育	テニピン、マット運動、ポートボール、鉄棒運動

<お知らせとお願い>

【北斎の画を描こう】

先日の学校公開には、ご参観いただきありがとうございました。学校公開で子供たちが描いた墨絵は、すみだ北斎美術館に展示される予定です。展示期間などの詳細が決まりましたら、改めて学校よりお知らせいたします。お時間がございましたら、ぜひすみだ北斎美術館へ足を運んでいただき、子供たちの作品をご鑑賞いただければ幸いです。

【自学ノートの準備】

後期より、週末の宿題として、自分で内容を考えて取り組む自主学習を始めます。学習内容は、自分の苦手な教科や分野の復習、自分が興味をもって学びたいことの調べ学習など、子供たち一人一人が目的をもって取り組めるものを考えています。

つきましては、自主学習で使用する５ミリ方眼ノートをご準備いただき、10月９日（金）までに学校へ持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

5年生【学習予定】

国語	よりよい学校生活のために、固有種が教えてくれること
社会	自動車の生産にはげむ人々
算数	分数と小数・整数の関係、分数のたし算とひき算
理科	流れる水のはたらき
音楽	日本の音楽
図工	糸のこポール君、つながる空もよう
体育	テニピン、走り幅跳び、鉄棒、長縄跳び

<お知らせとお願い>

【宿題について】

宿題チェックを引き続きよろしくお願いします。

・学校でも宿題の確認をしています。漢字の直しや計算ドリルのまるつけし忘れなどがあった場合は、カードにやり直しサインをしています。やり直しのサインがあった場合は、中身を確認していただき、やり直しをしているかどうかの確認、声掛けをお願いします。

・計算ドリルについてですが、式や計算などを書かずに、答えだけを書いているノートをよく見かけます。答えを丸写ししていても、ただの作業になってしまい、自分の力にはなりません。学力を付けるためにも、自分の力で問題を解くように、お家でもお声がけください。

お忙しい中だとは思いますが、今一度、宿題の中身のご確認にご協力よろしくお願いいたします。

6年生【学習予定】

国語	やまなし、みんなで楽しく過ごすために、話し言葉と書き言葉
社会	全国統一への動き、幕府の政治と人々の暮らし
算数	円の面積、角柱と円柱の体積
理科	水よう液の性質
音楽	連合音楽会に向けて
図工	わたしのお気に入りの場所
体育	テニピン、走り幅跳び、鉄棒、長縄跳び

<お知らせとお願い>

【プラネタリウム見学について】

日時：10月８日(木)

９時 学校出発　11時 学校着

場所：ソラマチ1階「ソラマチひろば」

人数の確定もありますので、登校時刻に遅れないように登校してください。

【卒業アルバム撮影について】

10月5日(月)も撮影があります。欠席をしないよう体調を整えてください。

【連合音楽会の服装について】

先月もお伝えした内容ですが、再度連絡させていただきます。

11月11日（火）に区の連合音楽会に参加します。服装を学年でそろえるため、以下のものを用意、確認してください。

・白い襟付きのシャツ・黒か紺のズボンかスカート・白い靴下

学校より

<諸連絡>

本校の中島崇洋主幹教諭が、10月１日より足立区立千寿常東小学校の副校長先生として着任されることとなりました。これまで本校の教育活動にご尽力いただいたことに感謝するとともに、新天地でのますますのご活躍をお祈りいたします。

<あゆみについて>

10月９日（金）に、あゆみと体力テストの結果を配布しました。ご家庭でもお子さんの頑張りを認めていただくとともに、後期に向けた目標について話し合っていただければと思います。また、配布した「あゆみ」「体力テストの結果」およびファイルは、ご家庭で保管してください。学校への提出は不要です。よろしくお願いいたします。

ほけんだより

～お家のかたといっしょに～

10月

令和８年９月３０日

墨田区立押上小学校
保　健　室

１０月の保健目標　目を大切にしよう

お家の方へ
9 月に実施した計測(身長・体重)結果「発育測定のお知らせカード」を配布します。ご家庭でご確認ください。何かご不明な点がありましたら、各担任または養護教諭までご連絡ください。



痛っ!! 目のけが、どうすればいい？

ケース1　ゴミが入った



▶涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2　ボールが当たった



▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3　洗剤が入った



▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

実は、目を守ってくれている？

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

裏もあります

こんなことしていませんか？



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

学校感染症について

これからの季節、感染症が流行ってくる季節でもあります。本校でも感染症対策として、引き続き手洗い等の指導をしていきたいと思います。**学校は集団生活の場です**。引き続きご家庭でもご協力お願いします。

●医師に学校感染症と診断されましたら、できるだけ早めに学校にご連絡願います。

●朝の健康観察をお願いします。

○体調がいつもと違う時等は、無理をさせず、ご家庭で様子をみてから登校させてください。場合によってはお休みをしてください。

○学校では熱がなくても、１時間休養して改善しない場合や、給食がたべられない場合、嘔吐をした場合等は早退の対象となります。その場合、必ず保護者の方のお迎えをお願い致します。

●予防接種により重症化防止効果があります。日本感染症学会では今季も積極的な接種(インフルエンザワクチン)を強く推奨しています。

隅々まで洗ってきれいな手

意識して洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？　実は洗い残しが多い場所があるんです。

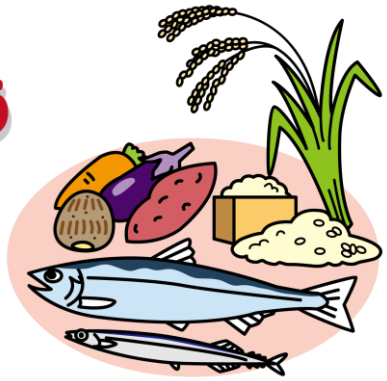
＊図のように親指・指の間・指先・手首を意識して丁寧に洗いましょう！

10月 給食だより



墨田区立押上小学校
校　長　　影山　祥仁
栄養教諭　　篠原　みどり
令和８年９月30日(水)

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？



五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（５つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの



- **辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ**
- **渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚**
- **清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ**

いろいろな味を経験してみよう！

味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子供のうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子供は大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



★１０月の行事＆給食紹介

１０月５日(木)　ラグビーW杯

９月に引き続き、日本の対戦国である国の料理を作ります。

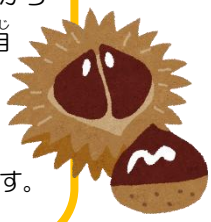
★アルゼンチン

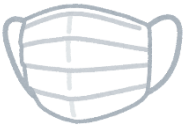
長いウインナーをコッペパンに挟んだ「チョリパン」、豆やかぼちゃを使った煮込み料理「ロクロ」を作ります。



１０月２５日(水)　十三夜給食

１０月26日は十三夜です。十五夜は中国から伝わってきた風習ですが、十三夜は日本独自の風習です。十三夜は栗や豆の収穫時期なので「豆名月」「栗名月」とも言います。給食では栗が入った「栗おこわ」を作ります。





令和8年度

10がつ こんだてひょう

墨田区立押上小学校

実施日		こんだて	牛乳	赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子をととのえる	その他	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	木	ごはん			米			608	22.8	2.0
		こんぶとおかかのつくだに		削り節	さとう		だし昆布, しょうゆ, 酒, みりん, だし汁			
		ちくわのいそべあげ		ちくわ, あおのり	油, 小麦粉					
		きりぼしだいこんとツナのあえもの	○	ツナ	さとう	切干しだいこん, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, レモン	だし汁, みりん, しょうゆ			
		りきゅうじる		豚肉、豆腐、白みそ	ごま油, じゃがいも, ねりごま	ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ	トウバンジャン, 水, 厚けずり, だし昆布, しょうゆ			
2	金	まめそぼろごはん		鶏ひき肉, 青大豆	米, 油, さとう		酒, しょうゆ	654	27.0	2.0
		レバーとこんさいのみそがらめ	○	豚肝臓, 赤みそ	でんぷん, 米粉, 油, さとう, 白ごま	れんこん, ごぼう	しょうが, しょうゆ, 酒, みりん			
		いなかじる		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆腐	じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ	水, だし昆布, 厚けずり, しいたけ汁			
		りんご（秋映）				りんご				
5	月	きしめん		鶏肉, 油揚げ, 削り節	きしめん, 油	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 酒, みりん, 塩, しょうゆ	588	22.4	2.1
		にみそ	○	豚肉, 生揚げ, 八丁みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, さといも, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	酒, しょうゆ, みりん, だし汁			
		おにまんじゅう		豆乳	米粉, さとう, 油, さつまいも		ベーキングパウダー, 塩			
6	火	なめし			米	江戸菜	水, 塩	574	24.5	1.7
		じゃがいもいりたまごやき		鶏ひき肉, たまご	油, じゃがいも	にんじん, ほうれんそう	塩, 白こしょう, しょうゆ			
		きゅうりともやしのあえもの	○		さとう, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	しょうゆ, トウバンジャン, からし, だし汁			
		のっぺいじる		豚肉, 生揚げ	油, こんにゃく, でんぷん	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	厚けずり, しいたけ足, 塩, しょうゆ, 酒			
7	水	コッペパン			コッペパン			567	25.7	2.3
		もうかざめのりんごソースかけ		もうかざめ	油, でんぷん, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんご, レモン	塩, 清酒, しょうゆ, みりん,			
		キャベツのサラダ	○		はちみつ, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	塩, からし, 酢			
		ミネストローネスープ		ベーコン, ひよこ豆	油, じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, かぶ	とりがら, とんこつ, ローリエ, 塩, こしょう			
8	木	こうやどうふのマーボーどん		豚ひき肉, 豚レバーチップ, 凍り豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, 干ししいたけ	酒, スープ, しょうゆ, トウバンジャン, 塩	574	24.1	2.1
		いとかんてんのあまずあえ	○	糸寒天	さとう	もやし, にんじん, きゅうり	酢, しょうゆ, みりん			
		シントリなとしめじのｽｰﾌﾟ		豚肉	油, じゃがいも, ごま油	たまねぎ, にんじん, しめじ, **シントリな**	水, とんこつ, とりがら, しいたけ足, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ			
9	金	ごはん			米			544	28.7	2.0
		かつおのかくに		かつお	さとう, でんぷん	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん, だし汁,			
		カリカリあぶらあげのサラダ	○	油揚げ	さとう	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	しょうゆ, 酢, みりん			
		だいこんとわかめのみそ汁		豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	水, 厚けずり, しいたけ足			
13	火	みそラーメン		豚肉, 赤みそ	冷凍ラーメン, 油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, もやし, ねぎ	酒, とりがら, とんこつ, しょうゆ, 一味唐辛子	625	24.8	2.4
		じゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	油, ごま油, さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	酢, みりん, しょうゆ			
		ブルーベリーマフィン		たまご, 牛乳	バター, グラニュー糖, 小麦粉	ブルーベリー	ベーキングパウダー			
14	水	シナモントースト			食パン, バター, グラニュー糖		シナモン	566	23.0	2.2
		きのことさつまいものクリームシチュー	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, さつまいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, セロリ, しめじ, エリンギ	とりがら, しいたけ足, 塩, こしょう			
		いかのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, にんにく, パセリ	酢, 塩, こしょう			
15	木	ハヤシライス		豚肉	米, 油, 小麦粉	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン	赤ワイン, とりがら, とんこつ, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, 塩, こしょう, パプリカ	623	18.2	1.7
		じゃがいものハニーサラダ	○		油, じゃがいも, はちみつ	きゅうり, にんじん, キャベツ	塩, 酢, からし			
		なし（南水）				なし				
16	金	わかめごはん		炊き込みわかめ	米		水	566	28.8	1.9
		さばのおろしポンずがけ		さば		だいこん, レモン	酒, しょうゆ, みりん, 酢			
		かいそうのからしみそあえ	○	海藻ミックス, みそ	さとう	**きゅうり**, もやし, にんじん	だし汁, 酢, しょうゆ, からし			
		むらくもじる		鶏肉, たまご	でんぷん	にんじん, もやし, **ねぎ**, ほうれんそう	花かつお, だし昆布, しいたけ足, 塩, しょうゆ			
19	月	ごはん			米			551	20.9	1.6
		にぎすのスパイシーあげ		にぎす	油, でんぷん	しょうが	酒, 塩, こしょう, チリパウダー, パプリカ, カレー粉			
		だいこんのきんぴら	○	油揚げ	ごま油	だいこん, にんじん	一味唐辛子, 酒, みりん, しょうゆ			
		ごまキムチじる		豚肉, 豆腐	油, じゃがいも, ねりごま	洗いごぼう, はくさい, はくさいキムチ, こまつな, ねぎ	水, 厚けずり, しいたけ足, 塩, しょうゆ, 酒			
20	火	とりなんばんうどん		鶏肉, 油揚げ	うどん, 油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, ねぎ, **こまつな**	酒, だし昆布, 厚けずり, みりん, 塩, しょうゆ, 一味唐辛子	659	25.9	1.4
		くきわかめとこんにゃくのサラダ	○	くきわかめ	糸こんにゃく, 油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, ラー油, 酢			
		さつまいもごまだんご		いんげんまめ	さつまいも, 三温糖, 白玉粉, でんぷん, 白ごま, 油		塩			
21	水	ドライカレーライス		豚ひき肉, 大豆	米, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリ, りんご, ピーマン	ターメリック, カレー粉, とりがら, とんこつ, ナツメグ, 塩, ケチャップ, トマトピューレー, ウスターソース	645	19.4	1.5
		ガーリックポテトサラダ	○		油, じゃがいも, さとう	ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ, 塩, こしょう, バジル, 酢, からし			
		フルーツクラッシュゼリー		粉寒天	さとう	みかん缶, パイン缶, りんご缶	サイダー			
22	木	くりおこわ　じゅうさんや　※10/23			米, もち米, くり, さとう		酒, みりん, しょうゆ, 塩	576	24.7	1.9
		こあじといかのなんばんづけ		小あじ, いか	油, でんぷん, さとう	しょうが, ねぎ	酒, しょうゆ, 酢, 一味唐辛子			
		わふうサラダ	○		油, さとう	**キャベツ**, もやし, **こまつな**, たまねぎ	酢, しょうゆ, こしょう			
		ひよこまめのごじる		鶏肉, 生揚げ, ひよこ豆, 豆乳, 白みそ	油, じゃがいも	にんじん, だいこん, **ねぎ**	厚けずり, だし昆布, しいたけ足, だし汁			
23	金	カレーミートドッグ		大豆, 豚ひき肉, 豚レバーチップ, ピザチーズ	コッペパン, 油, 生パン粉, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	塩, カレー粉, トマトピューレー, 中濃ソース	544	26.4	2.2
		あきのめぐみポトフ	○	鶏肉	**さつまいも**, じゃがいも	セロリ, たまねぎ, にんじん, れんこん, かぶ, ブロッコリー	とりがら, 塩, こしょう			
		みかん				みかん				
26	月	ごはん　あきどよう			米			578	23.4	2.2
		さんまのにつけ		さんま	さとう	しょうが	だし昆布, 酒, しょうゆ, 酢,			
		もやしのあまずあえ	○		さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢			
		あきのおすいもの		豆腐	生ふ	まいたけ, **こまつな**, ねぎ	花かつお, 塩, うすくちしょうゆ			
27	火	えびクリームライス		鶏肉, 牛乳, えび, 生クリーム	米, ソイレブール, 油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ	とりがら, 塩, こしょう, 白ワイン	585	20.5	1.9
		ジュリエンヌスープ	○	ベーコン	油	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ	とんこつ, とりがら, 塩, こしょう, しょうゆ			
		かき				柿				
28	水	ごもくあんかけやきそば		豚肉, いか	むし中華めん, 油, でんぷん	しょうが, にんじん, しめじ, だいこん, はくさい, さやいんげん	とんこつ, 塩, こしょう, しょうゆ, 酒, 酢	641	24.2	2.3
		はるまき	○	豚肉	油, 緑豆はるさめ, さとう, ごま油, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉,	しょうが, たけのこ, 干ししいたけ, もやし	塩, こしょう, しょうゆ			
		むしさつまいも			さつまいも		塩			
29	木	ごはん			米			A:566 B:546	A:26.8 B:27.5	1.7
		A：さけのしおやき B：ほっけのピリからやき　♪セレクトきゅうしょく	○	A：鮭 B：ほっけ	B:ごま油		塩, 酒 B：しょうが, にんにく, しょうゆ, トウバンジャン			
		かがれんこん入りごもくまめ　加賀野菜を味わおう		大豆	さとう, つきこんにゃく	ごぼう, れんこん, にんじん	だし汁, しょうゆ			
		ごろうじまきんときのみそしる		豆腐, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	だいこん, たまねぎ, **こまつな**, ねぎ	厚けずり			
30	金	くろざとうパン　ハロウィン ※10/31			黒砂糖パン			606	20.0	2.1
		かぼちゃのシチュー	○	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム	油, 小麦粉	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, かぼちゃ	白ワイン, とりがら, 塩, 白こしょう			
		グリーンサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, パセリ, たまねぎ	酢, 塩, からし			
		やきりんご			グラニュー糖, ソイレブール	りんご	シナモン			

※献立名や使用食材は都合により変更になる場合があります。

青字の食材は東京産の食材を使用する予定です。