家庭数配布

令和8年度　10月　献立予定表

墨田区立八広小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食べ物の栄養(働き)を考えて食べよう。」

日	行事等	主食(・主菜)	牛乳	主菜・副菜等	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 たんぱく質 食塩相当量
1 木	★旬の食材 ピオーネ	ちゃんぽん麺	○	じゃがいもと大豆の甘みそ揚げ 果物（ピオーネ）	牛乳飲用,豚肉,いか,むきえび,あさり,大豆,白みそ	ちゃんぽん,サラダ油,ごま油,でんぷん,あげ油,じゃがいも,三温糖	しょうが,干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら,ピオーネ	560 kcal 25.0 g 2.0 g
2 金	★旬の食材 舞茸	舞茸ご飯	○	鰆のごまつけ焼き わかめの和え物 生揚げのごまみそ汁	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,さわら,白みそ,わかめ,細かい削り節,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,サラダ油,三温糖,塩麹,白ごま,じゃがいも,白すりごま	しょうが,まいたけ,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり,だいこん,ねぎ,こまつな	582 kcal 29.3 g 2.4 g
5 月	★旬の食材 柿	坦々チャーハン	○	ワンタンスープ 果物（柿）	牛乳飲用,鶏卵,赤みそ,豚肉,生揚げ	ごま油,米,米粒麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ワンタンの皮	干ししいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,こまつな,甘がき	583 kcal 22.1 g 2.0 g
6 火	★旬の食材 しめじ	カレーミートサンド	○	秋のシチュー ハニーマスタードサラダ	牛乳飲用,大豆,豚レバーチップ,ピザチーズ,豚肉,白いんげん,レンズまめ,牛乳調理用,豆乳,生クリーム,粉チーズ	コッペパン,サラダ油,小麦粉,さつまいも,バター,じゃがいも,はちみつ,アーモンド	たまねぎ,ホールコーン,ピーマン,にんじん,しめじ（ぶな）,こまつな,キャベツ,きゅうり	681 kcal 29.5 g 2.5 g
7 水	注目の食材 大根	麦入りご飯	○	鯖のカレー煮 大根のごま和え 芋のこ汁	牛乳飲用,さば,鶏肉	米,米粒麦,三温糖,ごま油,白すりごま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン,しめじ（ぶな）,えのきたけ,ねぎ	567 kcal 24.9 g 1.9 g
8 木	★旬の食材 梨	きつねうどん	○	とり天 もやしの変わり漬け 果物（梨）	牛乳飲用,油揚げ,鶏肉	上白糖,うどん,サラダ油,小麦粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ,こまつな,にんにく,しょうが汁,もやし,きゅうり,なし	576 kcal 26.5 g 2.0 g
9 金	目の愛護デー 献立	シーフードピラフ	○	にんじんサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳飲用,鶏肉,いか,むきえび,ツナ缶,鶏卵,ヨーグルト,牛乳調理用	米,米粒麦,サラダ油,オリーブ油,三温糖,アーモンド,食塩不使用バター,上白糖,小麦粉,粉糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ブルーベリー	600 kcal 19.4 g 1.9 g
13 火	★旬の食材 秋刀魚	秋刀魚ご飯	○	もやしのごまじょうゆ和え かぶのみそ汁 果物（みかん）	牛乳飲用,さんま,鶏卵,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,でんぷん,三温糖,サラダ油,白ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,こねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ,かぶ,しめじ（ぶな）,こまつな,みかん	638 kcal 24.3 g 2.4 g
14 水	★旬の食材 りんご	豆腐のうま煮丼	○	もやしとツナの和え物 果物（りんご）	牛乳飲用,豚肉,木綿豆腐,ツナ缶,細かい削り節	米,米粒麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油	にんじん,干ししいたけ,しめじ（ぶな）,はくさい,もやし,ねぎ,こまつな,キャベツ,りんご	568 kcal 22.8 g 1.9 g
15 木	注目の食材 マカロニ	アーモンド メープルトースト	○	マカロニのハヤシ煮 コーンサラダ	牛乳飲用,豚肉,レンズまめ,生クリーム	食パン,バター,メープルシロップ,メープルシュガー,アーモンド,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,マカロニ,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン	622 kcal 21.5 g 2.1 g
16 金	注目の食材 ニギス	麦入りご飯 のりとあさりの佃煮	○	ニギスの天ぷら 切干大根の炒め煮 わかめと麩のすまし汁	牛乳飲用,もみのり,あさり,にぎす,鶏卵,油揚げ,鶏肉,木綿豆腐,わかめ	米,米粒麦,三温糖,小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも,麩	切干しだいこん,干ししいたけ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	566 kcal 24.5 g 2.1 g
19 月	高知県 郷土料理	かつおめし	○	三色和え ぐる煮 果物（みかん）	牛乳飲用,かつお,きざみのり,生揚げ	米,米粒麦,サラダ油,小麦粉,でんぷん,三温糖,白ごま,ごま油,白すりごま,さといも,こんにゃく	しょうが,こねぎ,こまつな,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,みかん	637 kcal 28.7 g 2.2 g
20 火	★旬の食材 さつまいも	五目焼きそば	○	きゅうりのピリ辛ドレッシング 芋けんぴ	牛乳飲用,豚肉,えび,いか	むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油,白ごま,さつまいも,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,にら,きゅうり	596 kcal 24.6 g 2.0 g
21 水	注目の食材 ひじき	麦入りご飯	○	白身魚のみぞれがけ じゃがいもとひじきの煮物 なめこのみそ汁	牛乳飲用,ホキ,豚肉,油揚げ,芽ひじき,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,でんぷん,三温糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖	だいこん,こねぎ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,なめこ,ねぎ,こまつな	615 kcal 26.6 g 2.3 g
22 木	注目の食材 トマト	ツナコーンサンド	○	ひよこ豆のサラダ マンハッタンクラムチャウダー	牛乳飲用,ツナ缶,ピザチーズ,ひよこ豆,ベーコン,豚肉,あさり,レンズまめ,粉チーズ	コッペパン,エッグケアマヨ,サラダ油,三温糖,じゃがいも,シェルマカロニ	たまねぎ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく,ダイストマト	603 kcal 26.1 g 2.6 g
23 金	十三夜 献立	あぶたま丼	○	里芋のしょうが汁 二色月見団子	牛乳飲用,豚肉,油揚げ,鶏卵,わかめ	米,米粒麦,サラダ油,しらたき,三温糖,でんぷん,さといも,白玉粉,上新粉,上白糖	にんじん,しめじ（ぶな）,たまねぎ,干ししいたけ,さやいんげん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,かぼちゃ	660 kcal 23.7 g 2.4 g
26 月	注目の食材 卵	麦入りご飯 卵ふりかけ	○	きびなごのごまがらめ しょうが醤油和え 豚汁	牛乳飲用,鶏卵,きざみのり,きびなご,わかめ,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,サラダ油,上白糖,白ごま,あげ油,でんぷん,ごま油,じゃがいも	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,ごぼう,しめじ（ぶな）,こねぎ	584 kcal 23.3 g 2.0 g
27 火	図書給食	★スパゲティ ・ミートソース	○	具だくさん豆乳スープ 果物（梨）	牛乳飲用,豚レバーチップ,レンズまめ,粉チーズ,ベーコン,豚肉,白いんげん,豆乳,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,上白糖,小麦粉,バター,コーンスターチ	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン,ホールコーン,こまつな,なし	593 kcal 26.1 g 2.0 g
28 水	★旬の食材 秋鮭	麦入りご飯	○	秋鮭のさされ焼き 揚げじゃがきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳飲用,生鮭,白みそ,赤みそ,生揚げ	米,米粒麦,エッグケアマヨ,パン粉,サラダ油,しらたき,じゃがいも,あげ油,三温糖,ごま油,白ごま	ごぼう,にんじん,しめじ（ぶな）,さやいんげん,はくさい,えのきたけ,こまつな	660 kcal 27.1 g 2.0 g
29 木	★旬の食材 かぶ	さつまいもトースト	○	かぶのトマトシチュー フレンチサラダ	牛乳飲用,牛乳調理用,生クリーム,豚肉,白いんげん,レンズまめ	黒砂糖食パン,さつまいも,上白糖,バター,黒ごま,サラダ油,小麦粉,三温糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,かぶ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	598 kcal 21.6 g 2.1 g
30 金	図書給食	チキンライス	○	オニオンスープ ★パンプキンプリン	牛乳飲用,鶏肉,豚肉,レンズまめ,鶏卵,牛乳調理用,生クリーム	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,ホールコーン,こまつな,かぼちゃ	568 kcal 21.2 g 2.0 g

＊献立は都合により変更する場合があります。