

令和8年度10月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

「おばけのてんぷら」

エコこんだて🌱

ふれあい給食会

給食体験会

食べくらべ

日曜	こんだてめい献立名	牛乳	からだ体をつくる食品	ねつちから熱や力になる食品	ちやしととのしょうひん調子を整える食品	エネルギー(kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質(g)
2金	けんちんうどん	○	ぶた肉, 油あげ	★冷凍うどん, 油, 三温糖, でんぶん, ごま油	だいこん, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	657
	天ぷら (ちくわ・さつま芋)		やきちくわ, ★たまご	さつまいも, 小麦粉, 米粉, 油		25.9
	梨				★なし🍏	
5月	ごはん	○		米		612
	エコふりかけ		かつおぶし	ごま, 三温糖		23.2
	豚肉とじゃがいものみそ煮		ぶた肉, 赤みそ	じゃがいも, 油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, こんにやく, しめじ, さやいんげん	
	しゃきしゃき和え			油, ごま油, さとう	切干しだいこん, こまつな, もやし, にんじん, きゅうり	
6火	チキンカレーライス	○	とり肉	米, 押麦, 油, じゃがいも, さとう, ★バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	710
	わかめのサラダ		わかめ	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	20.5
	フルーツポンチ			さとう	★パイナップル缶, ★みかん缶, ★もも缶, レモン汁	
7水	中華炊き込みごはん	○	ぶた肉	米, もち米, ごま油, さとう	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが	613
	三鮮豆腐		とり肉, ★エビ, とうふ	油, でんぶん, ごま油	にんじん, しいたけ, 長ねぎ, はくさい, チンゲン菜	28.4
	柿				★かき🍅	
8木	ごはん	○		米		588
	さわらのねぎみそ焼き		★さわら, 赤みそ	さとう, ごま油	しょうが, 長ねぎ	29.8
	おろし煮びたし		かつおぶし		だいこん, ほうれんそう, キャベツ, えのきたけ	
	かきたま汁		とり肉, とうふ, ★たまご	でんぶん	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, にら	
9金	ココア揚げパン	○		★ミルクパン, 油, グラニュー糖		647
	焼き肉サラダ		ぶた肉	三温糖, すりごま, ごま油, 油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, にんにく, 玉ねぎ	22.0
	クリームスープ		とり肉, ★牛乳	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ	
13火	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米, ごま油, 油	にんにく, 長ねぎ, にんじん, はくさいキムチ漬け	682
	春雨スープ		とり肉, とうふ	はるさめ, ごま油	えのきたけ, にんじん, はくさい, 長ねぎ, こまつな	23.9
	さつまいものごま団子			さつまいも, 白玉粉, さとう, 小麦粉, ごま, 油	🍆	
14水	ご飯	○		米		603
	鮭の塩焼き		★さけ	ごま油		28.2
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油あげ	油, さとう	にんじん, しいたけ	
	みそ汁		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも	玉ねぎ, キャベツ, にんじん	
15木	セサミトースト	○		★食パン, ★バター, はちみつ, グラニュー糖, ごま, すりごま		643
	鶏肉と大豆のトマト煮		とり肉, 大豆	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	27.2
	チーズサラダ		★プロセスチーズ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
16金	ねぎ豚塩だれ丼	○	ぶた肉	米, ごま油, ごま, でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, こまつな, レモン汁	596
	なめこ汁		とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ		はくさい, にんじん, なめこ, 長ねぎ	24.8
	食べくらべぶどう				★ぶどう, ★マスカット🍇	

「給食アンサンブル」

「こまつたさんのスパゲッティ」

郷土料理・愛媛県

エコこんだて🌱

展覧会メニュー

「140きのかぼちゃ」

日曜	こんだてめい献立名	牛乳	からだ体をつくる食品	ねつちから熱や力になる食品	ちやしととのしょうひん調子を整える食品	エネルギー(kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質(g)
19月	黒砂糖パン	○		★黒砂糖パン		579
	バーベキューチキン		とり肉	さとう	しょうが, ★りんご, にんにく, 長ねぎ, レモン汁	24.4
	コロコロサラダ			じゃがいも, 油, さとう	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	A B Cスープ		ベーコン	油, マカロニ, でんぶん	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	
20火	わかめご飯	○	わかめ	米, ごま		636
	カップ卵焼き		ぶた肉, ★たまご, 豆乳	油, さとう	玉ねぎ, にんじん	27.1
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, ほうれんそう, もやし, コーン	
	根菜のみそ汁		ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	玉ねぎ, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
21水	スパゲッティミートソース	○	ぶた肉, 大豆, ★チーズ	★スパゲティ, 油, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト	602
	イタリアンサラダ			オリーブ油, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	25.6
	ラ・フランス				★ラ・フランス	
22木	豆腐のカレー煮丼	○	ぶた肉, とうふ	米, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, チンゲン菜	632
	青菜のツナ和え		ツナ	さとう, 油	キャベツ, こまつな, きゅうり, 玉ねぎ	24.5
	サイダー寒天		粉寒天	さとう, サイダー	★パイナップル缶	
23金	ご飯	○		米		638
	白身魚のユーリンソース		★たら	でんぶん, 小麦粉, 油, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ	26.1
	チャブチェ		ぶた肉	油, 三温糖, はるさめ, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, しいたけ, はくさいキムチ漬け, こまつな	
	トックスープ		とり肉	ごま油, トックもち	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, 長ねぎ, チンゲン菜	
26月	じゃごご飯	○	★ちりめんじゃこ	米, ごま		632
	いもたき		とり肉, 油あげ	油, さとも, 三温糖	こんにやく, しいたけ, だいこん, にんじん, 長ねぎ	26.5
	野菜のみそだれ和え		赤みそ🥒	さとう, ごま油	はくさい, にんじん, もやし, こまつな	
	みかん				★早生みかん	
27火	みそラーメン	○	ぶた肉, 赤みそ, 白みそ, 八丁みそ	油, ★むし中華めん, ごま, すりごま, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, コーン, 長ねぎ	668
	チリポテトビーンズ		大豆	じゃがいも, でんぶん, 油		27.1
	皮つきりんご				★りんご🍏	
28水	お絵かき食パン	○		★食パン	★いちごジャム	653
	マカロニのクリーム煮		ベーコン, とり肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	油, じゃがいも, マカロニ, ★バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ	26.0
	ひらめきの種サラダ		レンズ豆, ハム	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, えだまめ, 玉ねぎ	
29木	さんまのひつまぶし	○	★さんま🐟	米, 米粉, でんぶん, 油, さとう, ごま	しょうが, 葉ねぎ	654
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	さとう	きゅうり, もやし	24.8
	すまし汁		とり肉, とうふ		だいこん, にんじん, 長ねぎ	
30金	ケチャップライス	○	ぶた肉, ウィンナーソーセージ	米, ★バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	663
	チキンと野菜のスープ		ベーコン, とり肉	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	22.4
	14匹のかぼちゃパイ		★牛乳	ぎょうざの皮, 三温糖, ★バター, 油	かぼちゃ🎃	

- ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
- ☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。 ☆ くだものは変更になることがあります。
- ☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。