

令和8年 10月献立予定表

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2 金	ポークハヤシライス	○	豚肉 粉チーズ	精白米 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース デミグラスソース	657
	かぶサラダ			三温糖 油 ごま油 ごま	かぶ 人参 きゅうり	
	くぼもの きのほう 果物(巨峰)				巨峰	23.5
5 月	しらすとわかめの混ぜごはん	○	炊き込みわかめ しらす	精白米 押麦 ごま		606
	はるま 春巻き		豚肉	春巻きの皮 ごま油 春雨 でんぶん 小麦粉 油	しょうが 長ねぎ もやし たけのこ	
	だいこん 大根のナムル			ごま油	人参 大根 きゅうり	
6 火	なすのみそ汁	○	油揚げ みそ		なす 玉葱 えのきたけ	24.3
	アップルシナモントースト			食パン グラニュー糖	りんごジャム りんご	612
	クリームシチュー		鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳	油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉葱 しめじ	
7 水	グリーンサラダ	○		油 砂糖	豆苗 きゃべつ きゅうり 玉葱	23.2
	こうやとうふ 高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉 高野豆腐	精白米 油 砂糖 でんぶん	しょうが 人参 玉葱	628
	やさしい ベーコンと野菜の炒めもの		ベーコン	油	もやし きゃべつ ピーマン	
8 木	かぶのみそ汁	○	油揚げ みそ		かぶ	29.6
	いた ごもく 炒めそばの五目あんかけ		豚肉	油 蒸し中華麺 でんぶん	人参 たけのこ 玉葱 もやし 白菜	587
	とうふ あおな 豆腐と青菜のスープ		豆腐		えのきたけ 長ねぎ テンゲン菜	
9 金	くだもの かき 果物(柿)	○			柿	25.6
	はん ご飯			精白米		659
	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 みそ		玉葱 ピーマン きゃべつ しめじ	
10 土	さわにわん 沢煮椀	○	豚肉 油揚げ		人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	29.7
	くとう 黒糖きなこ芋		きな粉	さつま芋 油 黒砂糖		
	や どん 焼きとり丼		鶏肉 高野豆腐	精白米 油 ざらめ 水あめ でんぶん	しょうが 長ねぎ 玉葱	655
14 水	スティック野菜	○		油 砂糖	人参 きゅうり 大根 玉葱	
	ココアゼリー		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 ビュアココア		
15 木	ジャンバラヤ	○	鶏肉	精白米 バター 油	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	615
	ポテのチーズ焼き		ピザチーズ	油 じゃがいも		24.9
	カントリースープ		豚肉	油 春雨	しょうが 人参 玉葱 キャベツ	
16 金	ちゅうか 中華おこわ	○	豚ひき肉	精白米 もち米 ごま油 砂糖	人参 干し椎茸 たけのこ	534
	さかな 魚のさらさ揚げ		メルルーサ	小麦粉 油		
	もやし炒め			ごま油	もやし 人参 小松菜	
17 土	白菜とコーンのスープ	○			玉葱 白菜 コーン	25.9
	ぶどうパン			ぶどうパン		576
	タンドリーチキン		鶏肉 プレーンヨーグルト		玉葱 にんにく	
18 日	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし セロリー 玉葱	
	かぼちゃのポタージュ		調理用牛乳 調製豆乳		かぼちゃ 玉葱	26.0

☆10日(土) 音楽会

☆23日(金) 1年生校外学習

☆30日(金) ハロウィン献立

(20回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし との 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
19 月	みそ煮込みうどん	○	鶏肉 油揚げ みそ	冷凍うどん	人参 長ねぎ 白菜 小松菜	562
	ツナ野菜炒め		ツナ	ごま油	人参 ピーマン きゃべつ もやし	
	しろ まめ 白いんげん豆のケーキ		いんげん豆 生クリーム 卵	小麦粉 三温糖 バター		
20 火	や ふた 焼き豚チャーハン	○	豚肉	精白米 ごま油 油	長ねぎ しょうが 玉葱 コーン	661
	だいず こざかな いも 大豆と小魚と芋のいり煮		大豆 煮干し 調理用牛乳	でんぶん さつま芋 油 砂糖		
	ちゅうか 中華コーンスープ		豆腐 卵	でんぶん	クリームコーン えのきたけ	
21 水	さんまのひつまぶし丼	○	さんま	精白米 押麦 でんぶん 油 砂糖 ごま	しょうが	559
	かぶの即席漬け			ごま油 砂糖	きゃべつ きゅうり かぶ	
	なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ 小松菜	
22 木	お好み焼きドッグ	○	豚肉 ピザチーズ 糸削り節 青のり	コッペパン 油	きゃべつ 人参 玉葱	598
	とりく やさい 鶏肉と野菜の煮込み		鶏肉	油 じゃが芋 でんぶん	人参 玉葱 コーン ピーマン	
	くだもの かき 果物(柿)				柿	26.4
23 金	かまや 釜焼きビビンバ	○	鶏ひき肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし 小松菜 人参 しょうが	590
	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮		鶏肉 豆腐 みそ	油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが 人参 たけのこ しめじ 玉葱	
	くだもの 果物(りんご)				りんご	
26 月	チャプチェ丼	○	豚肉 みそ	精白米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま油	しょうが にんにく 筍 人参 もやし 小松菜	566
	チョレギサラダ		刻みのり	ごま ごま油	きゃべつ きゅうり 水菜 玉葱	
	わかめスープ		豆腐 わかめ		万能ねぎ	
27 火	スパゲティマトソース	○	鶏肉 粉チーズ	スパゲティ 油	セロリー しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ	628
	ジャーマンポテト		ベーコン	油 じゃが芋	玉葱 ピーマン	
	くだもの なし 果物(梨)				梨	24.8
28 水	むぎ はん 麦ご飯	○		精白米 押麦		594
	まいぼー とうふ 麻婆豆腐		豚ひき肉 みそ 豆腐	油 ごま油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 人参 長ねぎ	
	かいそう 海藻サラダ		海藻ミックス	油 ごま油	きゃべつ 大根 玉葱	
29 木	かつおくんとかめちゃんご飯	○	かつお 炊き込みわかめ	精白米 押麦 でんぶん 油 砂糖	しょうが	599
	やさい 野菜の甘酢煮			砂糖	きゃべつ きゅうり 大根	
	さつま汁		鶏肉 みそ	さつま芋	人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	
30 金	りんごゼリー	○	寒天	砂糖	りんごジュース	24.8
	かぼちゃのグラタンパン		鶏肉 調理用牛乳 ピザチーズ	パンプキンパン 油 バター 小麦粉	かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム	563
	むらさき 紫キャベツのコールスロー			油 砂糖	レッドキャベツ 人参 コーン きゅうり	
31 土	ミネストローネ	○	ベーコン	油 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 トマト缶	

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と動きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

