

令和8年度10月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
2金	さんまごはん ＜ふれあい給食＞	○	千草焼き おひたし 豆腐汁 くだもの（ぶどう）	さんま、刻みのり、牛乳、鶏卵、豆腐	米、おおむぎ、油、でん粉、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、万能ねぎ、こまつな、白菜、ねぎ、ぶどう(皮つき、生)	671 Kcal 28.8 g 25.1 g 2.9 g
5月	スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ チーズケーキ	豚肉、レンズまめ、粉チーズ、牛乳、クリームチーズ、生クリーム、鶏卵	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉	たまねぎ、セロリー、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、レモン	690 Kcal 28.4 g 31.4 g 2.1 g
6火	豚丼	○	きゅうりとキャベツの浅漬け 呉汁	豚肉、牛乳、生揚げ、大豆	水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、じゃがいも	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、こまつな	630 Kcal 29.1 g 18.1 g 2.9 g
7水	東京産コマツナパン	○	ポテコーンのチーズ焼き クリームスープ	牛乳、シュレッドチーズ、鶏肉	東京産コマツナパン、じゃがいも、油、バター、小麦粉	冷凍コーン、たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、フロッコリー	604 Kcal 27.1 g 25.0 g 2.6 g
8木	おぎおぎごはん	○	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 春雨サラダ	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、たまねぎ、チンゲンツァイ、きゅうり	647 Kcal 30.3 g 22.3 g 2.6 g
9金	秋の香りごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の乾物あえ かきたま汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、あおのり、糸けずり、刻みのり、鶏卵	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま油、ごま、でん粉	にんじん、(干)しいたけ、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ	633 Kcal 28.0 g 23.4 g 2.5 g
13火	カレーうどん	○	大根とちくわのあえもの スイートポテト	豚肉、油揚げ、牛乳、ちくわ、生クリーム	油、でん粉、冷凍うどん、さとう、ごま、さつまいも、バター	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり	625 Kcal 25.9 g 22.1 g 2.2 g
14水	麦ごはん	○	魚の塩焼き きざみこんぶの五目煮 赤だしのみそ汁	牛乳、まさば、刻み昆布、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、油、さとう	にんじん、れんこん、(干)しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	595 Kcal 29.8 g 20.8 g 3.0 g
15木	クロックムッシュ風トースト	○	キャベツサラダ ビーンズシチュー	ハム、牛乳、シュレッドチーズ、鶏肉、ひよこまめ、レンズまめ	食パン、油、バター、小麦粉、さとう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ(冷凍)、白菜、パセリ	667 Kcal 28.4 g 30.3 g 2.6 g
16金	ごま塩ごはん	○	肉じゃがのうま煮 白菜とわかめの酢の物	牛乳、豚肉、凍り豆腐、わかめ	米、おおむぎ、ごま油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、白菜、きゅうり	593 Kcal 24.9 g 15.6 g 2.8 g
19月	あげパン（ココア） 〔家庭科クラブ〕 〔リクエスト献立〕	○	パリパリサラダ ABCスープ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン	コッペパン、油、さとう、ワンタンの皮、マカロニ	にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、白菜、りんごジュース	601 Kcal 23.5 g 24.9 g 2.3 g
20火	ゆかりごはん	○	手作りさつまあげ ごまあえ 豚汁	牛乳、すけどうだら、いか、おきえび、干ひじき、豚肉	米、おおむぎ、でん粉、油、さとう、ごま、さといも	にんじん、ねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、こんにゃく	618 Kcal 31.8 g 17.9 g 2.4 g
21水	チキンライス	○	マセドアンサラダ 野菜スープ くだもの(みかん)	鶏肉、牛乳、豆乳、豚肉	水稻穀粒(七分つき米)、油、バター、じゃがいも、さとう	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ホールコーン(缶)、きゅうり、カリフラワー、キャベツ、しめじ、みかん	608 Kcal 23.6 g 16.8 g 3.1 g
22木	麦ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き れんこんのきんぴら すまし汁	牛乳、鮭、豆腐	米、おおむぎ、バター、三温糖、油、ごま、さとう	しめじ、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、白菜、ねぎ	587 Kcal 29.9 g 15.4 g 3.1 g
23金	野菜もりもりラーメン ＜5－2リクエスト献立＞	○	鶏肉のからあげ フルーツ白玉	豚肉、なると、牛乳、鶏肉	油、ラーメン、でん粉、小麦粉、さとう、白玉もち	にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ、しょうが、みかん(缶)、もも(缶詰果肉)、パインアップル(缶)	676 Kcal 30.5 g 24.0 g 2.9 g
26月	有機米ごはん ＜郷土料理 愛知県＞	○	魚の麦みそ焼き のりまる けんちん汁	牛乳、さわら、あおのり、油揚げ	米、三温糖、おおむぎ、ごま、油、さといも、じゃがいも、ごま油	にんじん、こんにゃく、だいこん、生しいたけ(菌床栽培、生)、ねぎ、こまつな	646 Kcal 28.3 g 21.0 g 3.0 g
27火	麦ごはん	○	鶏肉のマーマレード煮 じゃがいもときゅうりのみそあえ もずくのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、もずく	米、おおむぎ、マーマレード、でん粉、じゃがいも、ごま油、さとう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、白菜、ねぎ	592 Kcal 29.6 g 14.9 g 2.3 g
28水	わかめごはん ＜3－2リクエスト献立＞	○	ジャンボぎょうざ 中華サラダ 杏仁豆腐	わかめ、牛乳、豚肉、鶏肉、粉寒天、エバミルク(無糖練乳)	米、おおむぎ、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、さとう、ごま	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、もも(缶詰果肉)、みかん(缶)	666 Kcal 22.1 g 21.4 g 1.5 g
29木	カレーライス	○	カラフルマリネ くだもの（りんご）	鶏肉、レンズまめ、牛乳	水稻穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、キャベツ、フロッコリー、冷凍コーン、なし	665 Kcal 24.1 g 18.2 g 1.7 g
30金	ビスキュイパン	○	ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏卵、牛乳、ツナ（缶）、生クリーム	ミルクパン、いちごジャム、バター、さとう、小麦粉、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	639 Kcal 20.7 g 27.6 g 2.4 g