



10月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

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	スイートポテトースト	★	コールスローサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳,生クリーム,ベーコン レンズまめ,粉寒天 粉ゼラチン	食パン,さつまいも,さとう バター,油,マカロニ	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,たまねぎ セロリー,トマト,だいこん ぶどうジュース	599 kcal 18.2 g 19.1 g 2.5 g
5月	しょうゆラーメン	★	青のりフライドポテト 春雨サラダ	豚肉,わかめ,牛乳,あおのり	ラーメン,油,じゃがいも, 春雨,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,もやし,キャベツ ねぎ,ホールコーン,きゅうり	600 kcal 23.5 g 20.2 g 3.7 g
6火	ごはん	★	さんまのかばやき おひたし かきたま汁	牛乳,さんま,豆腐,鶏卵	米,でん粉,小麦粉,油,さとう	しょうが,キャベツ,こまつな にんじん,たまねぎ,しいたけ	680 kcal 29.0 g 26.3 g 2.5 g
7水	世界の料理 インド ナン	ヨーグルト	キーマカレー りんごゼリー カチュンバル (インド風サラダ)	のむヨーグルト,豚肉 レンズまめ,粉寒天 粉ゼラチン	ナン,油,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,ピーマン トマト,キャベツ,きゅうり レモン,りんごジュース	601 kcal 24.2 g 18.9 g 1.8 g
8木	ゆかりごはん	★	野菜のごまあえ 肉じゃがうま煮 くだもの (みかん)	牛乳,豚肉,凍り豆腐	米,さとう,ごま,油 じゃがいも	もやし,こまつな,にんじん たまねぎ,こんにゃく さやいんげん,みかん	634 kcal 24.1 g 16.3 g 2.2 g
9金	くりごはん	★	鮭の和風ソースかけ わかめサラダ みぞ汁	牛乳,鮭,わかめ,豆腐 油揚げ,みそ	米,もち米,くり,さとう,油 ごま	たまねぎ,キャベツ,もやし にんじん,えのきたけ,ねぎ	624 kcal 31.1 g 18.7 g 2.9 g
13火	黒砂糖パン	★	ポテトマカロニグラタン 野菜スープ かみかみメニュー	牛乳,鶏肉,豆乳,チーズ,豚肉	黒砂糖パン,油,じゃがいも マカロニ,バター,小麦粉 パン粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ マッシュルーム,セロリー パセリ,えのきたけ,こまつな	602 kcal 26.7 g 23.2 g 2.4 g
14水	ごはん 有機米	★	ひじきのふりかけ かつおの甘からめ もやしのごまあえ さつま汁	牛乳,ひじき,こんぶ 糸けずり,かつお,鶏肉 豆腐,みそ	米,油,さとう,でん粉,米粉 ごま油,ごま,さつまいも	しょうが,もやし,きゅうり にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	638 kcal 34.2 g 15.0 g 2.5 g
15木	ツナピラフ	★	チーズ入り卵焼き ベーコンと白菜のスープ	鶏肉,ツナ,牛乳,豆乳,鶏卵 チーズ,ベーコン,豚肉	七分つき米,油,さとう じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン ホールコーン,パセリ,白菜 こまつな	675 kcal 31.3 g 27.7 g 3.3 g
16金	きつねうどん	★	糸寒天の和風サラダ 大学いも	鶏肉,油揚げ,牛乳,糸寒天	さとう,うどん,油 さつまいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ ねぎ,こまつな,きゅうり もやし,レモン	615 kcal 22.6 g 18.8 g 2.9 g
19月	メープルトースト	★	ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳,ツナ,鶏肉,豆乳,チーズ	食パン,メープルシロップ 油,さとう,じゃがいも バター,小麦粉,マカロニ	キャベツ,切干しだいこん きゅうり,にんじん,たまねぎ ホールコーン,クリームコーン パセリ	606 kcal 23.8 g 24.4 g 2.7 g
20火	マーボー豆腐丼	★	いかのからあげ くだもの (かき)	豚肉,大豆,みそ,豆腐,牛乳 いか	米,油,さとう,でん粉,ごま油 小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ ねぎ,しいたけ,たけのこ にんじん,かき	644 kcal 35.2 g 20.3 g 2.4 g
21水	スパゲッティミートソース	★	イタリアンサラダ 手作りプリン	豚肉,大豆,レンズまめ,牛乳 生クリーム,鶏卵	スパゲッティ,油,小麦粉 さとう	たまねぎ,セロリー,にんじん ピーマン,マッシュルーム トマト,キャベツ,きゅうり ホールコーン,パセリ	660 kcal 31.7 g 22.7 g 1.6 g
22木	麦ごはん	★	チキンカツ 白菜のおひたし みぞ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ みそ	米,おおむぎ,小麦粉,パン粉 油	白菜,もやし,こまつな,だいこん たまねぎ,えのきたけ	624 kcal 26.5 g 20.8 g 2.6 g
23金	豚キムチ丼	★	香味ドレッシングサラダ 紅白ポンチ (クランベリー&カヒス)	豚肉,牛乳,粉寒天 乳酸菌飲料	米,おおむぎ,ごま油,さとう でん粉,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,キムチ にんじん,しいたけ,たけのこ,白菜,にら キャベツ,きゅうり,パイナップル クランベリージュース,みかん りんごジュース	627 kcal 22.4 g 16.7 g 2.1 g
27火	ガーリックトースト	★	ビーンズシチュー コーンサラダ みかんゼリー	牛乳,白いんげん豆 ひよこめ,豚肉,粉寒天 粉ゼラチン	食パン,バター,油 じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,パセリ,えだまめ たまねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,ホールコーン みかんジュース	628 kcal 21.8 g 27.2 g 2.3 g
28水	きょうと料理 山口県 麦ごはん	★	チキンチキンごぼう 野菜のおかかあえ のっぺい汁	牛乳,鶏肉,糸けずり,豆腐	米,おおむぎ,でん粉,油 さとう,さといも,でん粉	ごぼう,キャベツ,こまつな にんじん,しいたけ,こんにゃく ねぎ	607 kcal 24.7 g 19.9 g 2.2 g
29木	わかめごはん	★	ししゃもの磯辺揚げ こんにゃくサラダ 大根と油揚げのみぞ汁	わかめ,牛乳,ししゃも あおのり,油揚げ,わかめ みそ	七分つき米,小麦粉,油 さとう,ごま油	こんにゃく,きゅうり,にんじん もやし,たまねぎ,だいこん えのきたけ	605 kcal 26.6 g 19.2 g 2.8 g
30金	ハロウィンメニュー コーンピラフ	★	にんじンドレッシングサラダ ABCスープ かぼちゃのカップケーキ	鶏肉,牛乳,豚肉,鶏卵,豆乳	七分つき米,油,さとう マカロニ,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン ホールコーン,キャベツ きゅうり,かぼちゃ	620 kcal 18.6 g 19.7 g 2.4 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。五★栄養素について知ろう！

世界食料デー

