



# 10月 学校給食献立



2026年10月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

| 日   | 主食                     | 牛乳 | おかず                                           | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|------------------------|----|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2金  | ビビンバ                   | ○  | 青のりポテト<br>たまごスープ<br>パイン入りみかんゼリー               | 牛乳、豚肉、あおのり、鶏卵、わかめ、粉寒天、粉ゼラチン        | 水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、ごま油、じゃがいも、でん粉                | しょうが、ぜんまい、たけのこ(水煮)、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、みかんジュース、パインアップル(缶)              | 636 kcal<br>23.5 g<br>20.3 g |
| 5月  | ごはん                    | ○  | 魚の和風ソース<br>野菜のごまみそかけ<br>玉ねぎと油揚げのみそ汁           | 牛乳、鮭、けずりぶし、油揚げ                     | 米、油、さとう、ごま、じゃがいも                               | たまねぎ、白菜、にんじん、こまつな、えのきたけ                                                     | 603 kcal<br>30.4 g<br>17.1 g |
| 6火  | 豚丼                     | ○  | わかめサラダ<br>白玉ぜんざい                              | 牛乳、けずりぶし、豚肉、豆腐、わかめ、あずき             | 水稻穀粒(七分つき米)、さとう、油、ごま、白玉もち                      | たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、もやし、にんじん                                             | 661 kcal<br>24.9 g<br>18.9 g |
| 7水  | シナモントースト               | ○  | クリームシチュー<br>ツナサラダ<br>くだもの(シャインマスカット)          | 牛乳、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ、まぐろ缶詰            | 食パン、バター、さとう、油、じゃがいも、小麦粉                        | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、マスカット                                 | 643 kcal<br>27.9 g<br>24.6 g |
| 8木  | カレーかけうどん               | ○  | もやしのごまあえ<br>くり入り蒸しパン                          | 牛乳、豚肉、けずりぶし、油揚げ、ちくわ、鶏卵、牛乳          | うどん、油、でん粉、さとう、ごま、小麦粉、黒砂糖、むき栗                   | たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり                                                  | 632 kcal<br>26.2 g<br>21.5 g |
| 9金  | 子ぎつねごはん                | ○  | たまご焼き<br>かぶとにんじんのさっぱりあえ<br>田舎汁<br>くだもの(冷凍みかん) | 牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、けずりぶし、豚肉、生揚げ          | 米、おおむぎ、さとう、油、じゃがいも                             | にんじん、えだまめむき身(冷凍)、かぶ、かぶ(葉)、にんじん、こまつな、だいこん、冷凍みかん                              | 646 kcal<br>30.2 g<br>22.8 g |
| 13火 | 麻婆豆腐丼                  | ○  | 中華サラダ<br>杏仁豆腐                                 | 牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天、エバミルク(無糖練乳)、牛乳        | 水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油                      | にんにく、しょうが、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん、パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんご(缶) | 662 kcal<br>26.5 g<br>19.2 g |
| 14水 | ごはん                    | ○  | 魚のかばやき(さんま)<br>キャベツの塩こんぶかけ<br>大根とわかめのみそ汁      | 牛乳、さんま、塩昆布、けずりぶし、油揚げ、わかめ           | 米、でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま油                            | しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん                                               | 666 kcal<br>25.8 g<br>27.2 g |
| 15木 | 二色サンド(クリームチーズ・ブルーベリー)  | ○  | ポークシチュー<br>ツナ入りレモンドレッシングサラダ<br>くだもの(みかん)      | 牛乳、クリームチーズ、豚肉、生クリーム、まぐろ缶詰          | 黒砂糖食パン、国内産小麦粉食パン、ブルーベリージャム、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん                              | 632 kcal<br>24.1 g<br>25.9 g |
| 16金 | チャンポン麺                 | ○  | 大学いも<br>塩ナムル<br>くだもの(なし)                      | 牛乳、豚肉、冷)えび、いか、かまぼこ                 | むし中華麺、油、さつまいも、油、さとう、ごま、ごま油                     | しょうが、にんにく、にんじん、白菜、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ、こまつな、なし                                    | 622 kcal<br>26.7 g<br>18.9 g |
| 19月 | ごはん                    | ○  | かつおの甘酢がらめ<br>きざみこんぶの五目煮<br>豚汁                 | 牛乳、かつお、こんぶ、さつま揚げ、けずりぶし、豚肉、豆腐       | 米、さとう、でん粉、米粉、油、ごま油、じゃがいも                       | しょうが、にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、さやいんげん、だいこん、こんにゃく、ねぎ                                  | 664 kcal<br>34.2 g<br>17.0 g |
| 20火 | ハッシュドポークライス            | ○  | 香味ドレッシングサラダ<br>くだもの(なし)                       | 牛乳、豚肉、レンズまめ、生クリーム                  | 米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう                     | たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんにく、なし                                            | 651 kcal<br>22.9 g<br>19.3 g |
| 21水 | ミルクパン                  | ○  | 豆腐のチキンナゲット<br>マカロニサラダ<br>くだもの(ぶどう食べ比べ)        | 牛乳、豆腐、鶏肉、おから、ハム ロース                | ミルクパン、でん粉、パン粉、油、マカロニ、さとう                       | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、巨峰、マスカット                                                | 623 kcal<br>27.8 g<br>25.0 g |
| 22木 | 青菜のチャーハン               | ○  | しゅうまい<br>白菜の中華スープ                             | 牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉                        | 米、油、ワンタンの皮、でん粉、春雨、ごま油                          | こまつな、たまねぎ、キャベツ、(干)しいたけ、しょうが、にんじん、白菜                                         | 619 kcal<br>26.5 g<br>19.5 g |
| 23金 | 秋の香りごはん                | ○  | ししゃものからあげ<br>のっぺい汁<br>くだもの(りんご)               | 牛乳、鶏肉、ししゃも、けずりぶし、かまぼこ、生揚げ          | 米、さつまいも、むき栗、油、でん粉、小麦粉、じゃがいも                    | にんじん、しめじ、だいこん、(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、ねぎ、りんご                                       | 626 kcal<br>28.3 g<br>19.6 g |
| 26月 | スパゲッティナポリタン<br>パースデイ給食 | ○  | イタリアンサラダ<br>かぼちゃのケーキ                          | 牛乳、豚肉、ウィンナー、粉チーズ、牛乳、ひよこまめ、鶏卵、生クリーム | スパゲッティ、油、さとう、バター、小麦粉、粉糖                        | たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり、トマト、バジル、かぼちゃ                            | 628 kcal<br>23.9 g<br>22.3 g |
| 27火 | ごはん                    | ○  | 魚のみそだれかけ<br>小松菜とちくわのあえもの<br>すまし汁              | 牛乳、さば、ちくわ、刻みのり、こんぶ、けずりぶし、豆腐、わかめ    | 米、さとう、でん粉                                      | しょうが、白菜、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ                                                  | 617 kcal<br>26.9 g<br>23.6 g |
| 28水 | 黒砂糖パン                  | ○  | ポテトチーズ焼き<br>ABCスープ<br>くだもの(みかん)               | 牛乳、鶏肉、レンズまめ、スキムミルク、シュレッドチーズ、豚肉     | 黒砂糖パン、油、じゃがいも、パン粉、マカロニ                         | たまねぎ、(冷)グリーンピース、にんじん、キャベツ、パセリ、みかん                                           | 643 kcal<br>31.9 g<br>19.6 g |
| 29木 | 麦ごはん                   | ○  | のりの佃煮<br>生揚げとそぼろの煮物<br>ごま酢かけ                  | 牛乳、ほしりのり、豚肉、けずりぶし、生揚げ              | 米、おおむぎ、さとう、油、でん粉、ごま                            | しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、さやいんげん、もやし、こまつな                             | 624 kcal<br>27.4 g<br>22.8 g |
| 30金 | ひじきごはん                 | ○  | 手作りさつまあげ<br>おひたし<br>くだもの(なし)                  | 牛乳、鶏肉、油揚げ、干ひじき、すけとうだら、いか、豆腐        | 米、油、さとう、でん粉、パン粉                                | にんじん、(干)しいたけ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、こまつな、なし                                          | 621 kcal<br>29.6 g<br>17.2 g |

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することがあります。