



# 10月の献立表



令和8年度

| 日   | 牛乳 | 料理名                                                           | 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     | 給食メモ                           |
|-----|----|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| 1木  | ○  | ごはん<br>おからのやきコロッケ<br>やさいのうめおかかあえ<br>こじる                       | 牛乳、豚肉、おから、粉かつお、<br>けずりぶし、大豆              | 米、油、じゃがいも、パン粉                       | たまねぎ、にんじん、もやし、キャ<br>ベツ、ねり梅、だいこん、白菜、こ<br>ねぎ                                  | 608 kcal<br>24.3 g | 運動会<br>おうえんごんで<br>応援献立         |
| 2金  | ○  | セルフチキンカツバーガー<br>だいすいりサラダ<br>クイーンルージュ                          | 牛乳、鶏肉、大豆                                 | ショートニングパン、油、小麦粉、<br>パン粉、さとう         | きゅうり、にんじん、キャベツ、た<br>まねぎ、クイーンルージュ                                            | 646 kcal<br>28.9 g | 運動会<br>おうえんごんで<br>応援献立<br>旬の果物 |
| 6火  | ○  | マーボーどん<br>ナムル<br>なし                                           | 牛乳、豚肉、豆腐                                 | 米、おおむぎ、油、さとう、でん<br>粉、ごま油、ごま         | しょうが、にんにく、ねぎ、にんじ<br>ん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、(干)<br>しいたけ、(冷)グリーンピース、もや<br>し、こまつな、なし  | 548 kcal<br>21.9 g | 旬の果物                           |
| 7水  | ○  | ごはん<br>ベーコンいりくるこしょうにくじゃが<br>カリカリあぶらあげと<br>やさいのおひたし<br>オレンジゼリー | 牛乳、ベーコン、豚肉、油揚げ、<br>粉かつお、粉寒天              | 米、油、じゃがいも、三温糖、さと<br>う               | たまねぎ、にんじん、こんにゃく、<br>さやいんげん、こまつな、もやし、<br>オレンジジュース                            | 586 kcal<br>19.5 g |                                |
| 8木  | ○  | いかいりしおやきそば<br>ツナボテサラダ<br>フルーツポンチ                              | 牛乳、豚肉、いか、ツナ                              | 油、蒸し中華めん、ごま油、じゃが<br>いも、さとう          | にんじん、たまねぎ、キャベツ、も<br>やし、にら、きゅうり、(冷)えだま<br>め、パインアップル(缶)、みかん<br>(缶)、黄桃(缶)      | 555 kcal<br>22.5 g |                                |
| 9金  | ○  | ねぎチーストースト<br>くりとかぼちゃのシチュー<br>キャロットサラダ                         | 牛乳、あおのり、シュレッドチー<br>ズ、鶏肉、豆乳、生クリーム         | 食パン、油、むき栗、バター、小麦<br>粉、さとう           | にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじ<br>ん、かぼちゃ、しめじ、マッシュ<br>ルーム(缶)、エリンギ、さやいんげ<br>ん、キャベツ、もやし、きゅうり | 607 kcal<br>27.0 g | 目の愛護<br>ごはん<br>テー献立            |
| 13火 | ○  | ごはん<br>さばのしおやき<br>れんこんサラダ<br>さつまいものみそしる                       | 牛乳、さば、けずりぶし、豆腐、<br>わかめ                   | 米、ごま、さとう、油、さつまいも                    | れんこん、もやし、にんじん、しめ<br>じ(冷)コーン、たまねぎ                                            | 660 kcal<br>26.5 g | 6年4組<br>コラボ給食                  |
| 14水 | ○  | チャーハン<br>こあじのからあげ<br>とうふとわかめのスープ                              | 牛乳、焼き豚、鶏卵、こあじ、鶏<br>肉、豆腐、わかめ              | 米、油、でん粉、ごま油                         | たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、<br>ねぎ、(冷)グリーンピース、しめじ、え<br>のきたけ、チンゲンサイ                    | 565 kcal<br>27.2 g |                                |
| 15木 | ○  | のりむぎごはん<br>ぶたこまのまるめやき<br>わふうサラダ<br>じゃがいもとわかめのみそしる             | 牛乳、あおのり、豚肉、豆腐、け<br>ずりぶし、わかめ              | 米、おおむぎ、油、でん粉、さと<br>う、じゃがいも          | たまねぎ、キャベツ、もやし、にん<br>じん、きゅうり                                                 | 631 kcal<br>28.5 g | 6年2組<br>コラボ給食                  |
| 16金 | ○  | ピザトースト<br>コーンたっぷりサラダ<br>さつまいものポタージュ                           | 牛乳、ベーコン、シュレッドチー<br>ズ、豆乳、生クリーム            | 食パン、油、さとう、さつまいも                     | にんにく、たまねぎ、マッシュルー<br>ム(缶)、ダイズトマト(缶)、ピーマ<br>ン、キャベツ、もやし、(冷)コーン、<br>パセリ         | 537 kcal<br>19.3 g | 6年3組<br>コラボ給食                  |
| 19月 | ○  | みそにこみうどん<br>じゃこサラダ<br>りんごケーキ                                  | 牛乳、かつお厚削り、鶏肉、かま<br>ぼこ、油揚げ、じゃこ、わかめ、<br>鶏卵 | うどん、油、さとう、小麦粉、バ<br>ター               | だいこん、ごぼう、にんじん、ね<br>ぎ、きゅうり、キャベツ、たまね<br>ぎ、りんご(缶)                              | 575 kcal<br>25.1 g | 6年1組<br>コラボ給食                  |
| 20火 | ○  | ごはん<br>なまあげのごもくに<br>やさいのゆずこしょうあえ<br>みかん                       | 牛乳、豚肉、けずりぶし、生揚げ、<br>うすら卵(水煮)             | 米、油、さとう、でん粉                         | しょうが、たまねぎ、にんじん、た<br>けのこ(水煮)、こんにゃく、チンゲン<br>サイ、キャベツ、もやし、みかん                   | 608 kcal<br>25.5 g | ゆうききい<br>有機米<br>旬の果物           |
| 21水 | ○  | あしたばパン<br>さかなのステーキソースがけ<br>コーンポテト<br>ひよこまめとウィンナーのスープ          | 牛乳、もうかざめ、鶏肉、ウィン<br>ナー、ひよこまめ              | あしたばパン、でん粉、小麦粉、<br>油、さとう、じゃがいも      | たまねぎ、(冷)コーン、にんじん、<br>キャベツ、パセリ                                               | 554 kcal<br>28.1 g |                                |
| 22木 | ○  | ねぎしおふたどん<br>いもちスープ<br>シャインマスカット                               | 牛乳、豚肉、わかめ                                | 水稲穀粒(七分つき米)、ごま油、でん<br>粉、じゃがいも       | ねぎ、にんにく、しょうが、たまね<br>ぎ、にんじん、もやし、にら、しも<br>ん、だいこん、(干)しいたけ、シャイ<br>ンマスカット        | 575 kcal<br>21.2 g | 旬の果物                           |
| 23金 | ○  | あきのかおりごはん<br>さかなのねぎしょうゆやき<br>こくめ<br>かまぼこいりすましじる               | 牛乳、さわら、大豆、こんぶ、か<br>つお厚削り、鶏肉、かまぼこ、豆<br>腐  | 米、むき栗、油、さとう                         | にんじん、ごぼう、しめじ、しょう<br>が、ねぎ、(干)しいたけ、こんにゃ<br>く、こまつな                             | 590 kcal<br>31.7 g | じゅうさんや<br>十三夜<br>こんで<br>献立     |
| 26月 | ○  | チリビーンズライス<br>シーフードサラダ<br>かき                                   | 牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、粉<br>チーズ、むきえび、いか、わかめ<br>かき  | 水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃが<br>いも、さとう、小麦粉、バター | にんにく、たまねぎ、にんじん、し<br>めじ、トマトジュース、キャベツ、<br>もやし、きゅうり、黄ピーマン、か<br>き               | 600 kcal<br>25.4 g | 旬の果物                           |
| 27火 | ○  | さんまのかばやきどん<br>やさいのからしあえ<br>はくさいとなまあげのみそしる                     | 牛乳、さんま、けずりぶし、生揚げ                         | 米、油、でん粉、さとう                         | しょうが、キャベツ、もやし、にん<br>じん、白菜、こねぎ                                               | 623 kcal<br>23.2 g |                                |
| 28水 | ○  | ミルクパン<br>やさいオムレツ<br>バリバリサラダ<br>りんご(かん)                        | 牛乳、豚肉、鶏卵                                 | ミルクパン、油、さつまいも、春<br>雨、さとう、ごま油、ワンタンの皮 | たまねぎ、にんじん、マッシュルー<br>ム(缶)、こまつな、キャベツ、もや<br>し、きゅうり、りんご(缶)                      | 632 kcal<br>25.3 g | 6年1組<br>コラボ給食                  |
| 29木 | ○  | ごはん<br>さかなのさいきょうやき<br>くきわかめのいために<br>かきたまじる                    | 牛乳、鮭、さつま揚げ、くきわか<br>め、けずりぶし、鶏肉、鶏卵         | 米、油、さとう、ごま、ごま油、で<br>ん粉              | しょうが、ごぼう、にんじん、こんに<br>ゃく、しめじ、ねぎ、こまつな                                         | 563 kcal<br>30.5 g |                                |
| 30金 | ○  | ブラックカレーライス<br>むらさきキャベツのサラダ<br>パンブキプリン                         | 牛乳、鶏肉、レンズまめ、干ひじ<br>き、粉寒天、生クリーム           | 水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃが<br>いも、バター、小麦粉、さとう | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>しょうが、キャベツ、もやし、むら<br>さきキャベツ、かぼちゃ                          | 698 kcal<br>21.3 g | ハロウィン<br>こんで<br>献立             |

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

## <6年生コラボ給食>

6年生が家庭科「まかせてね 今日の食事」で1食分の献立を考えました。バランスだけではなく、旬、彩り、食感、そしてどのような献立なら祖師谷小学校の子どもたちが喜んで食べてくれるかなど、一生懸命に考えました。たくさんすてきなアイデアが詰まった献立です。ぜひ楽しみにしてみてください。

## <10月の給食目標：マナーを守って楽しく食べよう>

みなさんは食事を摂るときにマナーを意識できていますか。茶碗を持って食べる、口を閉じて食べる、箸を正しく持つ、背筋を伸ばして食べるなど、食事を摂るときにマナーはたくさんあります。マナーを守り、楽しい給食の時間にしましょう。