令和８年　１０月　献立表

世田谷杜の学び舎　世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
2 金	ごはん　牛乳 さばのみそ煮 キャベツのゆかりがけ 大根のすまし汁	さば	牛乳, こんぶ	米,さとう		にんじん	しょうが,ねぎ, キャベツ,きゅうり, だいこん,白菜	618 kcal 24.5 g 22.8 g 3.5 g
5 月	高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもと野菜のごまだれがけ けんちん汁 牛乳	凍り豆腐, 鶏卵, 豆腐	牛乳	七分つき米, さとう, じゃがいも	油, ごま, ごま油	こまつな, にんじん	しょうが,だいこん, えだまめ(冷凍), ごぼう,こんにゃく	617 kcal 29.5 g 19.7 g 2.4 g
6 火	ミートボールスパゲッティ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉	牛乳, 粉チーズ, プレーン ヨーグルト	スパゲッティ, さとう, パン粉	油	ダイストマト (缶), にんじん	にんにく,たまねぎ, キャベツ,きゅうり, みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	614 kcal 29.6 g 21.0 g 2.3 g
7 水	ミルクパン　牛乳 白身魚のフライ フレンチサラダ 白いんげんの田舎風スープ	メルルーサ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん 豆	牛乳	ミルクﾊﾟﾝ, 小麦粉, パン粉, さとう, じゃがいも	油	にんじん, パセリ	きゅうり,キャベツ, たまねぎ,にんにく	617 kcal 32.7 g 21.2 g 3.5 g
8 木	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	豆腐, ベーコン	牛乳, わかめ	米, おおむぎ, でん粉, 春雨, さとう	油, ごま油	にんじん, にら	にんにく,しょうが, (干)しいたけ,ねぎ, キャベツ,きゅうり, えのきたけ	609 kcal 26.1 g 19.4 g 3.4 g
9 金	ごはん　りんご 鶏肉の西京焼き　牛乳 こんにゃくサラダ かきたま汁	鶏肉, 豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ	米, 三温糖, でん粉	ごま油, 油, ごま	にんじん, こまつな	こんにゃく,もやし, きゅうり,たまねぎ, りんご	615 kcal 27.5 g 20.8 g 2.4 g
13 火	麦ごはん　牛乳 すきやき風 えだまめサラダ 柿	豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ	米, おおむぎ, さとう, 車麸	油	にんじん, こまつな	こんにゃく,たまねぎ, えのきたけ,白菜, キャベツ,きゅうり, えだまめ(冷凍),かき	603 kcal 22.5 g 18.1 g 1.6 g
14 水	ツナカレーピラフ　牛乳 豆腐のナゲット マカロニ入りサラダ 野菜スープ	まぐろ缶詰, 豆腐, おから, ベーコン	牛乳	七分つき米, でん粉, パン粉, マカロニ, さとう	油, バター	にんじん, ピーマン, こまつな	たまねぎ,キャベツ, ホールコーン(缶), きゅうり,セロリー	660 kcal 26.5 g 23.5 g 3.4 g
15 木	ハニートースト　牛乳 ポークビーンズ ワンタンパリパリサラダ ぶどうゼリー	豚肉, 大豆, 粉ゼラチン	牛乳, 粉寒天	食パン, さとう, はちみつ, じゃがいも, ﾜﾝﾀﾝの皮	バター, 油	にんじん	たまねぎ,キャベツ, だいこん,きゅうり, ぶどうｼﾞｭｰｽ	603 kcal 20.8 g 19.5 g 2.2 g
16 金	ごはん　牛乳 切干し大根の卵焼き 野菜の乾物和え なめこのみそ汁	鶏ひき肉, 大豆, 鶏卵, 花かつお, 豆腐	牛乳, じゃこ, 刻みのり, こんぶ	米	ごま油, ごま	こまつな, にんじん	切干しだいこん, ねぎ,にんにく, もやし,だいこん, なめこ	599 kcal 28.8 g 19.9 g 2.5 g
20 火	ナン キーマカレー みかん 牛乳	鶏ひき肉, 鶏肝臓(生), 凍り豆腐, 大豆, レンズまめ	牛乳	ナン, 米粉	油	にんじん, ホールトマト (缶)	にんにく,たまねぎ, セロリー,エリンギ, りんご,しょうが, みかん	600 kcal 33.0 g 23.2 g 2.0 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
21 水	チャーハン　牛乳 ジャンボしゅうまい 中華サラダ 白菜のスープ	豚肉, なると, 鶏卵, 豆腐	牛乳	七分つき米, しゅうまいの皮, でん粉, さとう	油, ごま油	にんじん	ねぎ, たまねぎ, (干) しいたけ, しょうが, キャベツ, だいこん, きゅうり, 白菜	606 kcal 28.0 g 19.7 g 3.0 g
22 木	みそ煮込みうどん 野菜のごま酢和え 大学芋 牛乳	鶏肉, 油揚げ	牛乳, こんぶ	冷凍うどん, さとう, さつまいも, はちみつ	ごま, 油	にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, 白菜, ねぎ, キャベツ, もやし	600 kcal 21.9 g 20.0 g 2.4 g
23 金	秋の香りごはん　牛乳 ししゃものフライ じゃがいものみそ汁 梨 十三夜	鶏肉, 油揚げ	牛乳, ししゃも	米, さつまいも, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	むき栗, 油	にんじん	しめじ, (干) しいたけ, たまねぎ, えのきたけ, なし	667 kcal 27.4 g 23.5 g 2.6 g
26 月	ごはん　牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 もやしときゅうりのあえ物 えのきのみそ汁	大豆, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, こんぶ	米, さつまいも, でん粉, さとう	油	にんじん, こまつな	しょうが, もやし, きゅうり, 白菜, えのきたけ	637 kcal 24.0 g 21.6 g 1.9 g
27 火	シナモントースト ハッシュドポーク ビーンズサラダ 牛乳	豚肉, ひよこまめ, まぐろ缶詰	牛乳	食パン, さとう, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油	にんじん	たまねぎ, しめじ, きゅうり, キャベツ	610 kcal 21.8 g 24.8 g 3.4 g
28 水	あんかけ焼きそば フライドポテト ホワイトゼリー 牛乳	豚肉, (冷) えび, いか, かまぼこ, 粉ゼラチン	牛乳, あおのり, 粉寒天, カルピス	むし中華麺, でん粉, じゃがいも, さとう	油	にんじん, チンゲンツァイ	たまねぎ, 白菜, きくらげ(乾)	608 kcal 24.0 g 18.8 g 2.5 g
29 木	ごはん　牛乳 いかのかりんと揚げ こまつなのごま和え お麸のすまし汁	いか	牛乳, こんぶ	米, でん粉, さとう, 小町麸	油, ごま	こまつな, にんじん	もやし, えのきたけ, だいこん, みかん	601 kcal 24.5 g 18.9 g 2.4 g
30 金	ココアパン　牛乳 パンプキンシチュー キャベツサラダ ハロウィンポンチ	鶏肉, レンズまめ	牛乳, 粉寒天	ココアパン, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ぶどうジュース, みかん(缶)	642 kcal 20.9 g 25.5 g 2.7 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

とり過ぎないで　塩分！

塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



10月10日は目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

10月15日は世界手洗いの日

世界には、感染症で命を落とす子どもたちがいます。石けんを使った手洗いは、感染症を防ぎ、自分と周りの人の健康を守る大切な習慣です。



ⓒ少年写真新聞社2026

自分でできる減塩



ⓒ少年写真新聞社2026

１０月の給食目標　食後は静かに休もう

１０月が旬の食材

キャベツ　れんこん 小松菜 にんじん 新米　さつまいも 里芋
栗　きのこ類 梨　りんご　柿 マスカット
さんま　さけ　さば いわし