



令和8年10月 給食献立表

大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1 木	つくね丼	豚汁 くだもの	○ あぶらあげ みそ 牛乳	とりくに のり ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	米 麦 生パン粉 さとう かたくり粉 油 じゃが芋 こんにやく	しょうが たまねぎ れんこん しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな 長ねぎ くだもの	今月の給食目標 好き嫌いなく 食べよう ＜低学年＞ きらいなものでも すこしずつたべよう。 ＜中学年＞ 栄養を考えて食べよう。 ＜高学年＞ 栄養のバランスを考えて 何でも食べよう。 
2 金	とうにゅうタンタンめん	だいこんサラダ	○ ぶたにく みそ とうにゅう わかめ 牛乳	ぶたにく みそ とうにゅう わかめ 牛乳	中華めん 油 ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな コーン だいこん きゅうり	
5 月	ごまチャーハン	たまごスープ きなこ豆	○ ぶたにく たまご とりにく とうふ 大豆 きな粉 牛乳	ぶたにく たまご とりにく とうふ 大豆 きな粉 牛乳	米 麦 油 ごま かたくり粉 さとう	にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ たまねぎ えのき こまつな	
6 火	ごはん サケの西京焼き	どさんこ汁 ごまざる	○ サケ ぶたにく あぶらあげ みそ かつお節 牛乳	サケ ぶたにく あぶらあげ みそ かつお節 牛乳	米 麦 さとう 油 じゃが芋 ごま	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう コーン 長ねぎ もやし こまつな にんにく	
7 水	ココア揚げパン ボルシチ	かいそうサラダ	○ ぶたにく かいそう 牛乳	ぶたにく かいそう 牛乳	コッペパン 油 さとう グラニュー糖 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ かぶ きゅうり コーン	
8 木	すき焼き丼	だいこんのみそ汁 くだもの	○ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	米 麦 油 こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ だいこん くだもの	
9 金	こぎつねごはん シシャモの香味揚げ	きりたんぼ汁 くだもの	○ とりにく あぶらあげ シシャモ 牛乳	とりにく あぶらあげ シシャモ 牛乳	米もち米 油 さとう かたくり粉 米粉 きりたんぼ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう まいたけ はくさい 長ねぎ せり くだもの	
13 火	サバごはん	肉じゃが ごぼうのから揚げ	○ サバ ごんぶ ぶたにく 牛乳	サバ ごんぶ ぶたにく 牛乳	米もち米 麦 油 さとう じゃが芋 こんにやく かたくり粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう	
14 水	はちみつレモントースト 秋野菜のクリーム煮	ごま入りじゃこサラダ	○ いんげん豆 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	いんげん豆 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳	食パン バター はちみつ さとう 油 さつま芋 米粉 ごま	レモン にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム ブロッコリー だいこん きゅうり	
15 木	ごはん 花シューマイ	わかめとたまごのスープ ツナと野菜のいそ和え	○ とりにく わかめ たまご ぶたにく ツナ缶 のり 牛乳	とりにく わかめ たまご ぶたにく ツナ缶 のり 牛乳	米 麦 かたくり粉 油 さとう シューマイの皮	にんじん えのき 長ねぎ こまつな しょうが たまねぎ れんこん キャベツ	
16 金	さつま芋ごはん 魚のみそマヨ焼き	すまし汁 もやしの和風サラダ	○ とうふ わかめ サワラ みそ 牛乳	とうふ わかめ サワラ みそ 牛乳	米 麦 さつま芋 マヨネーズ さとう 油 ごま	だいこん にんじん えのき こまつな 長ねぎ たまねぎ コーン もやし きゅうり	
19 月	ハヤシライス	ビーンズサラダ くだもの	○ ぶたにく 大豆 牛乳	ぶたにく 大豆 牛乳	米 麦 油 さとう 米粉	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン くだもの	
20 火	ごはん 魚のパークュー焼き	じゃが芋ととりにくの煮物 こぎつねサラダ	○ ホキ とりにく かつお節 あぶらあげ 牛乳	ホキ とりにく かつお節 あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 はちみつ じゃが芋 さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ レモン しいたけ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	
21 水	ツナマヨトースト ボークシチュー	くだもの	○ ツナ缶 チーズ ぶたにく 金時豆 牛乳	ツナ缶 チーズ ぶたにく 金時豆 牛乳	食パン マヨネーズ 油 さとう じゃが芋 米粉	コーン にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ビーマン くだもの	
22 木	高野どうふのそぼろ丼	ワンタンスープ のり塩大豆	○ とりにく 高野とうふ ぶたにく 大豆 青のり 牛乳	とりにく 高野とうふ ぶたにく 大豆 青のり 牛乳	米 麦 油 さとう ワンタンの皮 油 かたくり粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん だいこん もやし 長ねぎ チンゲン菜	
23 金	みそラーメン	スイートポテト	○ ぶたにく みそ いんげん豆 生クリーム たまご 牛乳	ぶたにく みそ いんげん豆 生クリーム たまご 牛乳	中華めん 油 さつま芋 さとう バター	しょうが にんにく にんじん コーン もやし 長ねぎ	
27 火	ナン キーマカレー	グリーンサラダ くだもの	○ ぶたにく レンズ豆 牛乳	ぶたにく レンズ豆 牛乳	ナン 油 米粉 さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな くだもの	
28 水	塩こんぶごはん サケの南部焼き	だご汁 さつま芋の甘煮	○ こんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ サケ 牛乳	こんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ サケ 牛乳	米 麦 ごま 油 小麦粉 さとう さつま芋	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな しょうが	
29 木	親子丼	白菜のみそ汁 くだもの	○ とりにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	とりにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	米 麦 さとう	たまねぎ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ くだもの	
30 金	ごはん サバのみそ煮	塩ちゃんこ汁 こんにやくサラダ	○ サバ みそ とりにく とうふ 牛乳	サバ みそ とりにく とうふ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 油	しょうが だいこん にんじん えのき 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	
11/2 (月)	スパゲッティ ミートソース	ポテト入りフレンチサラダ くだもの	○ レンズ豆 ベーコン 豚肉 牛乳	レンズ豆 ベーコン 豚肉 牛乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり コーン くだもの	

※材料の都合で献立を変更する場合があります。