令和8年度

10月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
1 木	赤飯（開校記念日）		あずき	こめ,もちごめ,ごま		塩
	とり肉のゴマ醤油焼き	○	とりにく	さとう,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,トウバンジャン
	キャベツのおかか和え		かつおぶし	さとう	もやし,キャベツ,にんじん	しょうゆ,塩
	すまし汁		けずりぶし,こんぶ,とうふ,なると,わかめ		えのきたけ,ねぎ	酒,しょうゆ,塩
2 金	きのこごはん		とりにく,あぶらあげ,けずりぶし,のり	こめ,むぎ,さとう	にんじん,えのきたけ,しめじ,まいたけ	酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん
	魚の西京焼き	○	さごし	さとう		白みそ,酒,みりん,しょうゆ
	根菜汁		ぶたにく,けずりぶし,こんぶ,とうふ,あぶらあげ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	しょうゆ,塩
6 火	ココアパン			ココアパン		
	ポテトのチーズ焼き	○	ベーコン,とりにく,だいず,ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,じゃがいも,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ,パセリ	塩,こしょう
	ジュリエンヌスープ		ベーコン,とりがら	あぶら,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,きょうな	塩,こしょう,しょうゆ
7 水	さんまのひつまぶし風ごはん		さんま	こめ,むぎ,こめこ,でんぷん,なたねあぶら,さとう,ごま	しょうが	酒,しょうゆ,塩,みりん
	白菜の塩昆布和え	○	しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,はくさい,こまつな	酢,しょうゆ
	田舎汁		けずりぶし,こんぶ,とうふ,あぶらあげ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	白みそ,赤みそ
8 木	ごはん			こめ,むぎ		
	ヤンニョムチキン	○	とりにく	でんぷん,こめこ,なたねあぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	にんにく,しょうが	酒,コチジャン,トマトケチャップ,しょうゆ
	三色サラダ			あぶら,さとう	キャベツ,ホールコーン,にんじん,たまねぎ	酢,しょうゆ,こしょう
	豆腐とたまごのスープ		とりがら,ぶたにく,とうふ,たまご	でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,もやし,こまつな	塩,こしょう,しょうゆ
9 金	ハヤシライス（目の愛護デー）		ぶたにく,とりがら	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こめこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,塩,しょうゆ,こしょう
	ジョア		ジョア（ブルーベリー）			
	バランスサラダ		ひじき,あぶらあげ,いんげんまめ	こんにゃく,さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	しょうゆ,酢,塩,粉辛子
13 火	ピラフ		ベーコン,とりにく	こめ,むぎ,バター,あぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン	塩,こしょう
	レンズ豆のスープ	○	ぶたにく,レンズまめ,とりがら	あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	塩,こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース,赤ワイン
	ミルクゼリー		こなかんてん,ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん	バニラエッセンス
14 水	高野豆腐のそぼろ丼		とりにく,だいず,こうやどうふ,けずりぶし	こめ,むぎ,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	酒,みりん,しょうゆ
	小松菜のおひたし	○	かつおぶし		もやし,にんじん,こまつな	みりん,しょうゆ
	吉野汁		けずりぶし,あぶらあげ	さといも,でんぷん	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	うすくちしょうゆ,塩
15 木	スパゲティトマトソース	○	ベーコン,ぶたにく,レンズまめ,こなチーズ	スパゲッティ,あぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,エリンギ,ホールトマト,パセリ	赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ナツメグ,クローブ
	マセドアンサラダ（ブックメニュー）			じゃがいも,さとう,あぶら	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	酢,塩,粉辛子
	くだもの				かき	
16 金	胚芽ごはん			こめ,はいがまい		
	エコふりかけ	○	けずりぶし	さとう,ごま		酒,みりん,しょうゆ
	魚の甘辛煮		ほき	でんぷん,こめこ,なたねあぶら,さとう,ごま	しょうが	酒,しょうゆ,みりん
	さつま汁		けずりぶし	あぶら,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	酒,白みそ,赤みそ

※都合により、献立は変更する場合があります

図書コラボメニュー

「読書の秋」にちなみ、給食で図書コラボメニューを実施します。今回は、以下の本に登場するメニューを給食で提供します。学校の図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

10/15　スパゲティトマトソース　　『スパゲッティがたべたいよう』　角野栄子/作



令和8年度

10月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
19 月	きなこトースト	○	きなこ	むえんしょくばん,マーガリン,さとう		塩
	ポークビーンズ		ぶたにく,とりがら,だいず,レンズまめ	あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,パセリ	酒,塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース
	クルトンサラダ			さとう,ごまあぶら,あぶら,むえんしょくばん	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	酢,塩,しょうゆ
20 火	豚キムチ丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,えのきたけ,もやし,はくさいキムチづけ,にら	酒,しょうゆ,コチジャン,塩,こしょう
	厚揚げと野菜のスープ		とりがら,とりにく,あつあげ	ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンツァイ	塩,こしょう,酒,しょうゆ
	くだもの				みかん	
21 水	しょうゆラーメン	○	ぶたにく,とりがら,とんこつ,なると,わかめ	むしちゅうかめん,あぶら	にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,しょうが	オイスターソース,しょうゆ,塩,こしょう
	いかのかりんとう揚げ		いか	こめこ,でんぷん,あぶら	しょうが	酒,しょうゆ
	くだもの				りんご	
22 木	さつま芋ごはん	○		こめ,さつまいも,ごま		うすくちしょうゆ,塩,酒
	切干大根入りたまご焼き		ぶたにく,けずりぶし,たまご	あぶら	にんにく,しょうが,きりぼしだいこん	オイスターソース,塩,しょうゆ
	沢煮椀		けずりぶし,ぶたにく,あぶらあげ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	酒,うすくちしょうゆ,塩
23 金	大豆入りひじきごはん（十三夜）	○	とりにく,ひじき,だいず,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,ほししいたけ	酒,塩,しょうゆ,みりん
	焼きししゃも		ししゃも			
	豚汁		ぶたにく,けずりぶし,とうふ,あぶらあげ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	白みそ,赤みそ
	月見団子		きなこ	しらたまこ,くろざとう,さとう		塩
26 月	ごはん	○		こめ		
	さかなのねぎソースかけ		あじ	さとう	ねぎ,しょうが	塩,酒,しょうゆ,酢,オイスターソース
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,きゅうり,キャベツ	酢,しょうゆ,白みそ
	かきたま汁		けずりぶし,とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,だいこん,ばんのうねぎ	酒,みりん,しょうゆ,塩
27 火	カレーミートドッグ	○	ぶたにく,だいず,レンズまめ,チーズ	むえんばん,あぶら,こめこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	赤ワイン,カレー粉,トマトケチャップ,中濃ソース,塩
	チャウダー		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	白ワイン,塩,こしょう
	にんじんドレッシングサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ	酢,塩,うすくちしょうゆ
28 水	ごはん	○		こめ,むぎ		
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつおぶし,しおこんぶ	ごま,さとう		酢,みりん,しょうゆ
	じゃがいものうま煮		とりにく,やきちくわ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん	酒,,みりん,しょうゆ,塩
	油揚げ入りごまあえ		あぶらあげ	ごま,さとう	もやし,キャベツ,こまつな	しょうゆ,酒
29 木	ごはん	○		こめ		
	揚げぎょうざ		ぶたにく,だいず	ごまあぶら,こむぎこ,ぎょうざのかわ,あぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	塩,しょうゆ
	ちゃーほーさい		ぶたにく	あぶら,はるさめ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいたけ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,にら	しょうゆ,酒,塩
	青梗菜のスープ		とりがら,とりにく,とうふ	ごまあぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンツァイ	塩,こしょう,酒,しょうゆ
30 金	鶏肉とごぼうのスパゲティ	○	とりにく,ベーコン	オリーブゆ,スパゲッティ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,ごぼう,しめじ,こまつな	酒,しょうゆ,白ワイン,一味唐辛子,塩,こしょう
	コーンサラダ（ハロウィン）			あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	酢,塩,粉辛子
	スイートパンプキン		ぎゅうにゅう,なまクリーム	さつまいも,バター,さとう	かぼちゃ	バニラエッセンス

※都合により、献立は変更する場合があります

✿献立紹介✿

・２３日（金）・・・十三夜は、十五夜に続いて二番目に美しい月が見られる日です。栗や豆の収穫時期に重なることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。この日は豆を使ったごはんと、お月見団子を作ります。

【今月の栄養価】

エネルギー　584kcal
たんぱく質　23.8g
脂質　19.8g
食塩　2.0g