

10月は「まいにち図書コラボ」！！

令和8年度 10月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	内田さんのまぜごはん	○	豚肉, 刻み昆布, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 小松菜	595 kcal
	肉じゃが煮		削り節	油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	23.7 g
	おひたし			砂糖	小松菜, キャベツ, もやし	
2 金	とうもろこしのおもいでライス	○	鶏肉	米, 麦, サラダ油, 油	たまねぎ, ホールコーン, さやいんげん	578 kcal
	魚のモルネソース焼き		ホキ, 調製豆乳	油	たまねぎ, パセリ	29.8 g
	豆乳スープ		鶏肉	油	たまねぎ, パセリ, しょうが, にんじん, はくさい	
6 火	のらぼうめし	○	豚肉, 油揚げ, 削り節	米, 油, 砂糖	にんじん, 小松菜	572 kcal
	魚のから揚げ		ホキ	でん粉	しょうが, ねぎ	28.2 g
	すり流し小鍋立て汁		鶏肉, 豆腐	油, さといも	にんじん, さといも, ほうれんそう, ねぎ	
7 水	ココア揚げパン世界一	○		コッペパン, 油, 砂糖, グラニュー糖		566 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 調製豆乳	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ	21.9 g
	もやしとベーコンのサラダ		ベーコン	砂糖, サラダ油	にんじん, もやし, きゅうり	
8 木	めぐろのさんまはひつまぶし	○	さんま	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	584 kcal
	白菜の甘酢あえ			砂糖, ごま油	にんじん, はくさい	19.8 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		削り節	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ねぎ	
9 金	スパゲティーカレーミートソース	○	豚肉	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖	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, パセリ	713 kcal
	ジャックと豆のスープ		鶏肉, レンズまめ	油	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	26.5 g
	キャンディポテト			油, 砂糖, さつまいも, ソイレブール		
13 火	秋の五目ごはん	○	削り節, 鶏肉	米, 栗, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 小松菜	576 kcal
	おしゃべりなたまご焼き		鶏肉, 鶏卵, 大豆	砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 小松菜, たまねぎ	29.6 g
	呉汁		大豆	じゃがいも	にんじん, 小松菜, たまねぎ, だいこん, ごぼう	
14 水	なぞの香りのトースト	○		食パン, 無塩バター, グラニュー糖	りんご	610 kcal
	ポテトサラダ			じゃがいも, エッグゲアマヨネーズ, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, きゅうり	19.9 g
	コーンスープ		鶏肉, 調製豆乳	油	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	
15 木	さつまいもごはん	○		米, さつまいも, 黒いりごま		668 kcal
	きゃべつくんのとんかつ		豚ひれ	ソフトパン粉, 油	キャベツ	50.0 g
	みぞれ汁		鶏肉, 削り節	油, じゃがいも, つきこんにゃく	だいこん, にんじん, しめじ	
16 金	衣笠井	○	削り節, 油揚げ, 鶏卵	米, 麦, 砂糖, でん粉, 油,	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ	609 kcal
	豚汁		豚肉	油, じゃがいも, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん	26.0 g
	梨の子ペリーナゼリー			砂糖, 粉寒天	梨ジュース	

19月	みそそぼろごはん	○	鶏肉	米、麦、油、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん	504 kcal
	大根はえらいんだぞ		油揚げ、削り節、鶏肉	油、砂糖	にんじん、さやいんげん、切干し大根	22.0 g
	のっぺい汁		削り節、鶏肉	さといも	にんじん、だいこん、はくさい	
20火	ご飯	○		米		613 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉切り身	でん粉、油	しょうが、にんにく	25.7 g
	キャベツくんのおかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ、もやし、にんじん	
	豆腐の味噌汁		豆腐、カットわかめ		にんじん、だいこん、小松菜	
21水	チキンライス	○	鶏肉	米、麦、ソイレブール、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	536 kcal
	サラダでげんき		チキンハム、ひよこまめ	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	23.9 g
	とりのスープ		鶏肉	米、麦、ソイレブール、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	
22木	ピッツアぼうや	○	チキンハム	食パン、油	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	559 kcal
	ひき肉玉ねぎソーセージスープ		豚肉、ウィンナー	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ	24.7 g
	コールスローサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、コーン	
23金	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	634 kcal
	福神漬け				福神漬	21.8 g
	コーンサラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
	きつねのぶどうゼリー			砂糖	ぶどうジュース	
26月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、麦		593 kcal
	鮭の焼き漬け		生鮭			31.1 g
	おやさい戦隊！さといも鬼退治		削り節、豚肉	砂糖、こんにやく、さといも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	
27火	ココアパン	○		ココアパン		610 kcal
	かぎばあさんのシチュー		鶏肉	じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	25.4 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
28水	中華丼	○	豚肉	米、麦、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、チンゲンサイ	539 kcal
	中華風スープ		鶏肉	ごま油、マロニー	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	20.5 g
	ざぼんじいさんのかき				かき	
29木	スパゲッティナポリタン	○	豚肉、ウィンナー	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン	690 kcal
	ひじきとコーンのサラダ		干ひじき、ツナ缶	サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、ホールコーン	23.7 g
	がまくんとかえるくんクッキー			砂糖、米粉、油、ソイレブール		
30金	ぐりぐらすみれパンブキンパン	○		パンブキンパン		571 kcal
	ポークシチュー		豚肉もも	油、砂糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	24.6 g
	キャベツとチキンハムのサラダ		チキンハム	砂糖、サラダ油	にんじん、キャベツ、きゅうり	

《お知らせ》

・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。

特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。