

2026年 10月



東糀谷小学校

日	献立名	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	1杯 - たんぱく質
1 木	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 鶏肉と里芋のうま煮 からしあえ	牛乳,納豆,鶏挽肉,鶏肉, 削り節(だし),揚げボール	米,麦,ごま油,三温糖,油,こんにゃく, さといも,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮), にんじん,だいこん,小松菜,もやし, キャベツ	584 kcal 24.7 g
2 金	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこわかめサラダ 	鶏肉,鳥がら,牛乳,カットわかめ, ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,砂糖,ごま油	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, 福神漬,キャベツ,きゅうり	664 kcal 21.3 g
5 月	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 鮭の紅葉焼き けんちん汁 くだもの	もみのり,干ひじき,牛乳,生鮭, 削り節(だし),豆腐	米,玄米,砂糖,水あめ, エッグケアマヨネーズ, さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ,かき	551 kcal 25.3 g
6 火	スイートポテトトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ	牛乳,鶏こま,鳥がら,大豆	食パン,さつまいも,ソフトマーガリン, 砂糖,黒いりごま,油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,にんにく,たまねぎ	581 kcal 22.9 g
7 水	給食試食会 キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ パリパリサラダ	鳥がら,豚肉,鶏卵,牛乳,鶏肉	米,麦,油,砂糖,マロニー,ごま油, サラダ油,ワナンの皮,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ, キムチ漬,たけのこ(水煮),たまねぎ, 干しいたけ,にら,きゅうり,キャベツ	557 kcal 19.6 g
8 木	《お話給食～あっちのオムレツぽぽぽ～ン～》 ミルクパン 牛乳 アッチのお月見オムレツ チとキのいたずら星空スープ エっちゃんのぽぽぽぽ～ンサラダ 	牛乳,ダ이스チーズ,鶏卵, 鳥がら,ウィンナー	ミルクパン,じゃがいも,マカロニ, 砂糖,サラダ油 	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ, きゅうり,ホールコーン,りんご	633 kcal 26.2 g
9 金	五目うどん 牛乳 ポテト揚げ フルーツのヨーグルトあえ	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉, 油揚げ,焼き竹輪,牛乳,いかげそ, おから(生),鶏卵,青のり,かつお節, プレーンヨーグルト	うどん,じゃがいも,でん粉,小麦粉,油	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ, 小松菜,ホールコーン,みかん(缶) パインアップル(缶),黄桃(缶)	561 kcal 22.9 g
13 火	《お話給食～小さなスプーンおばさん～》 胚芽パン 牛乳 スプーンおばさんのサーモンマカロニ スープ レーズンとブロッコリーの秋色サラダ ノルウェー風パンケーキジャム添え 	牛乳,生鮭,鳥がら,生クリーム, プレーンヨーグルト,鶏卵	胚芽食パン,シェルマカロニ,じゃがいも, オリーブ油,さつまいも, エッグケアマヨネーズ,砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,パセリ, かぼちゃ,ブロッコリー,干しぶどう, レモン汁,ブルーベリージャム, いちごジャム	681 kcal 27.8 g
14 水	豆入り中華おこわ 牛乳 中華スープ 豆腐つくねの甘酢あんかけ	豚肉,大豆,牛乳,干ひじき,鶏挽肉, たらすりみ,鶏卵,豆腐,鳥がら,生わかめ	米,もち米,砂糖,ごま油,油,でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ, 干しいたけ,小松菜,たまねぎ,もやし	590 kcal 25.6 g
15 木	吹き寄せごはん 牛乳 つみれ汁 野菜の酢じょうゆかけ	鶏肉,油揚げ,鶏卵,牛乳, いわしすり身,豆腐	米,麦,むき栗,砂糖,油,こんにゃく, さといも,でん粉	にんじん,干しいたけ,しめじ,小松菜, だいこん,ごぼう,しょうが,ねぎ, きゅうり,もやし	594 kcal 27.7 g
16 金	《お話給食～ルルとララのフレンチトースト～》 ルルとララのココアフレンチトースト 牛乳 かえで森のスープ イガグリ揚げ 	鶏卵,牛乳,鳥がら,鶏肉,鶏挽肉	食パン,砂糖,バター,油,さつまいも, でん粉,そうめん,揚げ油	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ, えのきたけ,しめじ,小松菜,れんこん	669 kcal 29.2 g
19 月	ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 肉じゃがが煮 白菜のおかかかけ	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布,牛乳, 豚肉,削り節(だし)	米,麦,白いりごま,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも,車麴	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, 小松菜,はくさい	561 kcal 22.5 g
20 火	上海めん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	豚肉,鳥がら,いか(短冊),むきえび, 牛乳,大豆,かえり煮干し	油,蒸し中華めん,でん粉,ごま油, 揚げ油,じゃがいも,白いりごま,砂糖	にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮), たまねぎ,はくさい,もやし,チンゲンサイ, なし	529 kcal 25.7 g
21 水	こぎつねごはん 牛乳 切干し大根の卵焼き じゃがいものみそ汁	油揚げ,牛乳,鶏挽肉,鶏卵, 削り節(だし),カットわかめ	米,麦,砂糖,白いりごま,油, 三温糖,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,干しいたけ, たまねぎ,切干し大根,だいこん, しめじ,ねぎ	549 kcal 24.5 g
22 木	ツナトースト 牛乳 糸寒天サラダ カレーヌードルスープ 	ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,糸寒天, 鶏こま,鳥がら	食パン,油,エッグケアマヨネーズ, サラダ油,砂糖,ごま油, じゃがいも,生パスタ	たまねぎ,ホールコーン,だいこん, キャベツ,にんじん,えのきたけ,はくさい	574 kcal 24.2 g
23 金	《十三夜 献立》 栗ごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ すまし汁 みたらし団子 	牛乳,いか,削り節(だし),かまぼこ	米,くり,油,でん粉,白玉粉,上新粉,砂糖	しょうが,えのきたけ,ねぎ,小松菜	618 kcal 25.9 g
26 月	生揚げと豚肉のみそ炒め 牛乳 チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐	豚肉,厚揚げ,牛乳,鳥がら,いか, 寒天,生クリーム	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, ねぎ,たまねぎ,えのきたけ, チンゲンサイ,黄桃(缶)	597 kcal 23.8 g
27 火	菜めし 牛乳 みそ汁 サバの香味焼き きんぴら煮	牛乳,削り節(だし),豆腐,油揚げ,鯖,豚肉	米,白いりごま,油,つきこんにゃく,砂糖	のぎわな漬,はくさい,にんにく,しょうが, ねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮)	610 kcal 28.0 g
28 水	スパゲッティみそミートソース 牛乳 根菜マヨサラダ 	豚肉,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,サラダ油,油,砂糖, さつまいも,エッグケアマヨネーズ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ごぼう,れんこん	570 kcal 22.8 g
29 木	しぐれごはん 牛乳 大根のべっこう煮 くだもの	豚肉,きざみのり,牛乳, 削り節(だし),鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖, こんにゃく,さといも	ごぼう,しょうが,さやえんどう, 干しいたけ,たけのこ(水煮),だいこん, にんじん,小松菜,りんご	570 kcal 21.3 g
30 金	《ハロウィン献立》 ハロウィン揚げパン 牛乳 ドラキュラスープ さつまいもサラダ 	牛乳,鳥がら,鶏肉	コッペパン,油,さつまいも, 砂糖,グラニュー糖,オリーブ油,サラダ油	しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ, ホールトマト缶,かぶ,赤ピーマン, きゅうり,ホールコーン	539 kcal 18.0 g



2日のカレーライスは、9月の大雨で休校になってしまった日の献立です。
カレー食べたかったな！声がおおかったので、2日に入れました。
読書時間にあわせて、お話給食が3日間入っています。どれも学校の図書室
にある本なので、ぜひ読んでみてください。他にも十三夜には、栗ご飯、みた
らし団子。ハロウィン献立もあるので楽しみに！

7日（水）給食試食会
保護者のみなさんに、給食を試食
してもらいます。申し込み制ですの
で、次回もたくさんのご参加お待ち
しております。