令和8年度

10 月分給食献立表

大田区立出雲小学校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
1	木	図書コラボ給食① 醤油ラーメン　牛乳 ★揚げぎょうざ　ミルクゼリーみかんのせ	626	26.0
2	金	麦ごはん　牛乳　和風れんこんハンバーグ ごま和え　厚揚げとじゃが芋の味噌汁	597	28.1
3	土	チキンライス　牛乳 ｽﾊﾟｲﾝ風オムレツ　きのこ入り海藻サラダ	561	26.0
5	月	振替休業日		
6	火	ピザトースト　牛乳 きなこ豆　ヌードルスープ	583	26.7
7	水	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 糸寒天のごま酢和え　呉汁	620	23.6
8	木	玄米ごはん　ひじきとツナのふりかけ 牛乳　切干大根の卵焼き　豆入り豚汁	645	31.1
9	金	◆目の愛護デー献立 けんちんうどん　牛乳 みそかんぷら　ブルーベリー蒸しパン	607	23.9
12	月	スポーツの日		
13	火	図書コラボ給食② きんぴらごはん　★さんまの筒煮　お浸し	565	23.3
14	水	ハヤシライス　牛乳 シーザーサラダ　くだもの(柿)	668	20.5
15	木	五目チャーハン　牛乳 ヤンニョムチキン　じゃこ入り茹で野菜	621	27.9
16	金	◆長野県の郷土料理 キムタクごはん　牛乳 山賊焼き　カラフルお浸し	570	24.0
19	月	二色サンド　牛乳 秋野菜のシチュー　野菜の塩昆布和え	648	23.7
20	火	◆亀田製菓コラボ給食 柿の種入りカムカムビビンバ　牛乳 芋団子汁　つぶつぶみかんゼリー	603	22.2
21	水	和風ドライカレー丼　牛乳　どさんこ汁	525	22.3
22	木	図書コラボ給食③ カルボナーラ風スパゲッティ　牛乳 海藻サラダ　★スイートポテト	675	23.8
23	金	大根ごはん　牛乳 鮭の紅葉焼き　豆乳入りさつま汁	585	26.2
26	月	大豆と青のりごはん　牛乳 高野豆腐の卵焼き　けんちん汁	561	26.9
27	火	麦ごはん　牛乳　魚の酢豚風 バンサンスウ	542	21.0
28	水	四川豆腐丼　牛乳 白菜と鶏肉のスープ　くだもの(りんご)	616	21.4
29	木	ドライカレー　牛乳 わかめサラダ　フルーツポンチ	632	20.3
30	金	図書コラボ給食④ アップルシナモントースト　牛乳 ★かぼちゃのシチュー　れんこんﾁｯﾌﾟｽｻﾗﾀﾞ	655	22.4
10 月 の栄養量平均			605	24.3

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

おたより



読書月間
図書コラボ給食

物語の中に登場する食材や料理を給食に取り入れた「図書コラボ給食」を実施します。(★印をつけています。) 読書の秋・食欲の秋に、いろいろな食材や料理が登場している物語を探してみましょう。

①「ぎょうざがいなくなりさがしています」 作:玉田美知子
町内放送で行方不明のぎょうざを探すアナウンスを聞いた男の子。なぜぎょうざがいなくなったのか、あれやこれやと想像します。

②「落語絵本　目黒のさんま」 作:川端誠
はじめて目黒でさんまを食べたお殿様が、美味しさに感動して、また食べたくなるのですが、さんまはお殿様が食べるような魚ではないと思っている周りの人たち･･･さてさてどうなることでしょう。

③「わかったさんのスイートポテト」 原案:寺村輝夫　作絵:永井郁子
クリーニング屋のわかったさんが、不思議な世界に迷い込み、スイートポテト作りに奔走します。

④「かぼちゃスープのおふろ」 作:柴田ケイコ
森の中で見つけた「かぼちゃスープのおふろ」という看板。「ごじゆうに、おはいりください。ただし、なかのスープは　ぜったいにのまないように」と書かれています。「～しないように」と書かれていると、気になりますよね？



今月の献立紹介

10月7日(水)　呉汁
水に浸してやわらかくした大豆をすりつぶして、しぼったものを入れた味噌汁のことを「呉汁」と呼びます。全国各地の郷土料理として親しまれています。

10月9日(金)目の愛護デー献立
10月10日は目の愛護デーです。目の健康に役立つ栄養を取り入れたました。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAやβカロテン。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、目の筋肉の緊張をほぐす効果もあるそうです。
「みそかんぷら」は福島県の郷土料理です。じゃが芋のことを福島県の方言で「かんぷら」と呼ぶそうです。

10月16日(金)　長野県郷土料理
6年生は19日～21日の3日間、長野県東御市へ移動教室へ行きます。
「キムタクごはん」は、キムチとたくあんの入った混ぜごはんで、長野県の学校給食から生まれた大人気のメニューです。「山賊焼き」は、鶏肉の唐揚げです。山賊はモノを「取り上げる」ことから、「鶏を揚げる」料理として、この名前がついたそうです。

10月20日(火)　亀田製菓コラボ給食
よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。「カムカムビビンバ」には切干大根、たけのこ、つきこんにゃくを加えて、自然と噛む回数が増えるようにしています。さらに亀田製菓「柿の種」を加え食感良く仕上げています。

今月の献立の中から

きなこ豆

＜材料　20人分＞
＊作りやすい分量です。

水･･･････････50cc
砂糖･･･････120g
炒り大豆･･･････200g
きな粉･･･････50g

＜作り方＞
① 鍋に砂糖と水を入れ、火にかけ煮立たせる。
② フツフツと泡が立ち始めたら、弱火にして炒り大豆を加え、白く粉をふくような状態まで炒め、混ぜる。
③ 水分がある程度蒸発したら、きなこを加え全体にまぶす。焦げないよう、火入れするとパラパラに仕上がる。

栄養満点の大豆ときなこを使ったおやつにおすすめです。



[使用食材献立表]

2026年10月　　大田区立出雲小学校

日	献立名	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
1 木	醤油ラーメン	○	鶏皮胸(ガラ用),削り節(だし) 豚肉(薄切り)	冷凍ラーメン,★ごま油,ねぎ油	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ もやし,小松菜
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油,ぎょうざの皮(14cm),でん粉	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら
	ミルクゼリーみかんのせ		粉寒天,★調理用牛乳,★生クリーム	砂糖	みかん(缶)
2 金	麦ごはん	○		米,麦	
	和風れんこんハンバーグ		豚肉(挽肉),鶏肉(挽肉),★鶏卵 削り節(だし)	生パン粉,砂糖,でん粉	れんこん,たまねぎ,だいこん
	ごま和え			砂糖,★白ねりごま,★白すりごま	にんじん,もやし,小松菜
	厚揚げとじゃが芋の味噌汁		削り節(だし),厚揚げ,カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ
3 土	チキンライス	○	鶏肉(角切り)	米,麦,豆乳バター,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)
	スペイン風オムレツ		ベーコン(卵乳不使用),★鶏卵	じゃがいも,★バター	たまねぎ
	きのこ入り海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,★ごま油	キャベツ,きゅうり,しめじ,えのきたけ
6 火	ピザトースト	○	ベーコン(卵乳不使用) ★シュレッドチーズ	★無塩食パン(40g、50g、60g),油	にんにく,たまねぎ,ピーマン マッシュルーム(水煮)
	きなこ豆		きな粉	砂糖	
	ヌードルスープ		ベーコン(卵乳不使用),豚肉(薄切り)	油,じゃがいも,★ヌイユ(卵入り)	しょうが,にんじん,たまねぎ キャベツ,小松菜
7 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉(挽肉),高野豆腐	米,麦,油,砂糖	しょうが,にんじん,干ししいたけ,ねぎ 冷凍グリンピース
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天	★白いりごま,砂糖	小松菜,もやし,キャベツ,にんじん
	呉汁		削り節(だし),大豆,油揚げ	つきこんにゃく	にんじん,だいこん,かぼちゃ,万能ねぎ
8 木	玄米ごはん	○		米,玄米	
	ひじきとツナのふりかけ		干ひじき,オイルツナ	★白いりごま,砂糖	
	切干大根の卵焼き		鶏肉(挽肉),★鶏卵	油,砂糖	切干大根,にんじん,万能ねぎ
	豆入り豚汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),油揚げ 大豆,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ
9 金	けんちんうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし) 鶏肉(薄切り),油揚げ	油,こんにゃく,さといも,冷凍うどん	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜
	みそかんぷら		豚肉(角切り)	じゃがいも,でん粉,油,砂糖	さやいんげん
	ブルーベリー蒸しパン		★鶏卵,★調理用牛乳	小麦粉,砂糖,★バター	冷凍ブルーベリー
13 火	きんぴらごはん	○	豚肉(薄切り),削り節(だし)	米,麦,油,砂糖	にんじん,ごぼう
	さんまの筒煮		昆布(だし),★さんま(50g)	砂糖	しょうが
	お浸し		★かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし
14 水	ハヤシライス	○	豚肉(薄切り)	米,麦,油,豆乳バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	シーザーサラダ		★粉チーズ	サラダ油,砂糖,★食パン(クルトン用)	キャベツ,にんじん,ブロッコリー
	くだもの(柿)				かき
15 木	五目チャーハン	○	豚肉(薄切り),★鶏卵	油,米,麦	しょうが,ねぎ,にんじん,干ししいたけ
	ヤンニョムチキン		鶏肉切り身(30g、40g、50g)	でん粉,油,砂糖	しょうが
	じゃこ入り茹で野菜		★ちりめんじゃこ	★白いりごま,油,★ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん
16 金	キムタクごはん	○	豚肉(薄切り)	米,麦,油,★ごま油	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬,たくあん
	山賊焼き		鶏肉切り身(30g、40g、50g)	砂糖,でん粉,米粉,油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,りんご
	カラフルお浸し		干ひじき,★かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん,ホールコーン
19 月	二色サンド	○	★クリームチーズ	★食パン(40g、50g、60g) ★黒砂糖食パン(40g、50g、60g),砂糖	
	秋野菜のシチュー		ベーコン(卵乳不使用),豚肉(薄切り) 白いんげん豆,★調理用牛乳 ★生クリーム	油,さつまいも,★バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	★ごま油	にんじん,もやし,キャベツ,小松菜
20 火	柿の種入りカムカムビビンバ	○	豚肉(挽肉),★鶏卵	米,麦,サラダ油,つきこんにゃく,砂糖 ★ごま油,★柿の種(ピーナッツなし)	しょうが,切干大根,たけのこ(水煮) にんじん,小松菜,もやし
	芋団子汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り)	油,こんにゃく,じゃがいも,でん粉	にんじん,だいこん,小松菜,はくさい
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶)
21 水	和風ドライカレー丼	○	鶏肉(挽肉),高野豆腐,大豆	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,ごぼう 干ししいたけ,たまねぎ
	どさんこ汁		昆布(だし),削り節(だし) 豚肉(薄切り),カットわかめ	油,じゃがいも,★バター	にんじん,ホールコーン,ねぎ
22 木	カルボナーラ風スパゲッティ	○	ベーコン(卵乳不使用),鶏肉(薄切り) ★うずら卵(水煮),★調理用牛乳	スパゲッティ,油,★バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,★ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん
	スイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも,砂糖,メープルシロップ	
23 金	大根ごはん	○	油揚げ	米,麦,油,砂糖	だいこん,小松菜
	鮭の紅葉焼き		★生鮭(30g、40g、50g)	エッグケアマヨネーズ(卵乳不使用)	にんじん
	豆乳入りさつま汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),豆乳	油,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜,ねぎ
26 月	大豆と青のりごはん	○	大豆,青のり	米,麦,油	
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉(挽肉),高野豆腐,削り節(だし) ★鶏卵	油,三温糖	しょうが,にんじん,小松菜 干ししいたけ,ねぎ
	けんちん汁		削り節(だし),豚肉(薄切り),油揚げ	油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ
27 火	麦ごはん	○		米,麦	
	魚の酢豚風		★もうかざめ(角切り)	でん粉,油,じゃがいも,油,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン たけのこ(水煮),干ししいたけ
	バンサンスウ		ポークハム(卵乳不使用)	緑豆はるさめ,★ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,もやし
28 水	四川豆腐丼	○	豚肉(薄切り),豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,★ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ たまねぎ,たけのこ(水煮),にら
	白菜と鶏肉のスープ		鶏がら,鶏肉(薄切り)		しょうが,にんじん,しめじ はくさい,小松菜
	くだもの(りんご)				りんご
29 木	ドライカレー	○	豚肉(挽肉),大豆ミート,高野豆腐	米,麦,油,豆乳バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ にんじん,たまねぎ
	わかめサラダ		カットわかめ	★ごま油,砂糖,★白いりごま	きゅうり,にんじん,もやし
	フルーツポンチ			砂糖	★黄桃(缶),みかん(缶),★パイン(缶)
30 金	アップルシナモントースト	○		★食パン(40g、50g、60g) ★バター,グラニュー糖,砂糖	りんご(紅玉)
	かぼちゃのシチュー		鶏肉,★調理用牛乳,★生クリーム	油,★バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮) しょうが,かぼちゃ
	れんこんチップスサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,れんこん

※本校で除去食対応しているアレルギー食品には記号「★」を表示しています