

10がつこんだてひょう



2026年10月

大田区立馬込小学校

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	エネルギー たんぱく質 炭水化物 加減
1 木	わかめご飯	○	たきこみわかめ	米, 麦		615 kcal
	ちゃんこ		鳥がら, とりひき肉, 豆腐(押し), 油揚げ	でん粉, ごま油, しらたき	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, えのきたけ, もやし, はくさい, にら	24.0 g
	おさつとだいずのあまから		大豆	油, さつまいも, さとう, 白いりごま		94.4 g
2 金	もちもちおせきはん	○	あずき	米, もち米, 黒いりごま		606 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら	油		31.3 g
	やさいのからししょうゆあえ		ちりめんじゃこ	さとう	にんじん, キャベツ, 小松菜, もやし	79.9 g
	けんちん汁		削り節, 鶏肉(薄切り), 油揚げ, 豆腐	ごま油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	455 mg
5 月	ミルクパン	○		ミルクパン		605 kcal
	白いんげん豆のコロッケ		豚ひき肉, いんげん豆	油, じゃがいも, ポテトフレーク, 小麦粉, 生パン粉(卵・乳なし), 乾燥パン粉(卵・乳なし), 油	にんじん, たまねぎ	24.4 g
	ゆでやさい				小松菜, キャベツ	85.4 g
	ミネストローネスープ		とりむね肉, 大豆, 鳥がら	油	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, トマトピューレ, キャベツ, パセリ	348 mg
6 火	おやこどん	○	昆布, 削り節, とりもも肉, 卵	米, 麦, さとう, でん粉	にんじん, たまねぎ	612 kcal
	やさいのみそドレサラダ		油揚げ, 白みそ	こんにゃく, 油, さとう, ごま油	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ	24.2 g
	くだもの(かき)				かき	85.2 g
						311 mg
7 水	カレーライス	○	鳥がら, ぶた肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	629 kcal
	わかめサラダ		わかめ	こんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン	20.2 g
						92.1 g
						271 mg
8 木	ごまごはん	○		米, 麦, 白いりごま		619 kcal
	白身魚のピリ辛焼き		さわら	さとう	にんにく, しょうが, ねぎ	29.5 g
	野菜の甘酢かけ			さとう, ごま油	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	81.7 g
	ごじる		中削り節(だし), 豚ばら, わかめ, 厚揚げ, 大豆, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ	372 mg
9 金	ミルクパン	○		ミルクパン(学)		645 kcal
	カロテンたっぷりポークシチュー		鳥がら, 豚肉もも	油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, ほんしめじ, トマトピューレ, パセリ	22.3 g
	カラフルサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, たまねぎ	89.8 g
	ブルーベリーマフィン		たまご, 調理用牛乳	有塩バター, 無塩バター, グラニュー糖, 小麦粉	ブルーベリー	340 mg
13 火	ピピンパ	○	豚ひき肉, 赤みそ, たまご	米, 麦, ごま油, さとう, 白いりごま, 油	にんにく, 干しいたけ, にんじん, 小松菜, もやし	601 kcal
	たらちげ		鳥がら, たら(角), 赤みそ, 豆腐, 豆乳	三温糖, ごま油, 白滝, さとう, トック	にんにく, にんじん, もやし, はくさい, キムチ漬, えのきたけ, ねぎ, はくさい, にら	27.5 g
	くだもの(りんご)				りんご	83.4 g
						354 mg
14 水	キャロットライスクリームソースがけ	○	ベーコン(卵・乳なし), 鶏肉, 鳥がら, 豆乳	米, 麦, 油, 上新粉	にんじん, たまねぎ, しめじ	611 kcal
	バジルツナポテサラダ		ツナ	じゃがいも, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, レモン, たまねぎ	21.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	97.9 g
						264 mg
15 木	さんまのひつまぶしごはん	○	さんま短冊	米, 麦, 油, でん粉, さとう	しょうが, にんにく	641 kcal
	野菜のおろしあえ		油揚げ	油	小松菜, きゅうり, にんじん, もやし, だいこん, レモン	24.2 g
	ぐだくさんじる		中削り節, とりむね肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ	85.1 g
	果物(みかん)				みかん	344 mg
16 金	きのこご飯	○	とりひき肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 三温糖	にんじん, しめじ, えのきたけ	581 kcal
	さばのこうみやき		さば	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	30.2 g
	とんじる		中削り節, ぶた肉, 油揚げ, 豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	65.9 g
						309 mg
19 月	たまごチャーハン	○	ぶた肉, たまご	米, 麦, 油	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ	560 kcal
	ちゅうかサラダ		油揚げ	ごま油, さとう	にんじん, もやし, キャベツ	20.7 g
	はるさめスープ		鳥がら, ぶた肉	油, はるさめ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, もやし, 小松菜	77.8 g
						305 mg
20 火	ピザトースト	○	ベーコン(卵・乳なし), ピザ用チーズ	食パン, 油	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム(ゆで), トマトピューレ	609 kcal
	あきのクリームシチュー		鳥がら, とりむね肉, いんげん豆, 豆乳	油, さつまいも, 上新粉	にんじん, たまねぎ, しめじ, 小松菜	25.7 g
	コールスローサラダ			油, さとう, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン	70.7 g
						463 mg
21 水	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひき肉, 高野豆腐, 削り節(だし)	米, 麦, 油, さとう	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, さやいんげん	571 kcal
	こんさいのみそしる		中削り節(だし), 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	にんじん, だいこん, えのきたけ, 小松菜	22.4 g
	くだもの(なし)				なし	87.4 g
						341 mg
22 木	シャンハイめん	○	ぶた肉, 鳥がら	蒸し中華めん(卵・乳なし), 油, でん粉, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし	603 kcal
	たこべったん(卵なし)		大豆, たこ(ゆで), 豆乳, かつお節	小麦粉, 油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ	25.5 g
						84.4 g
						292 mg
23 金	むぎいりごはん	○		米, 麦		598 kcal
	魚のカレーマスタードやき		ほっけ	ノンエッグマヨネーズ		27.4 g
	チャーホーサイ		ぶた肉	油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, にら	79.3 g
	とうふとこまつなのみそしる		中削り節, とりむね肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	310 mg
26 月	きっこのこぎつねごはん	○	とりひき肉, 油揚げ	米, 油, さとう	にんじん	593 kcal
	ほうれんそうのたまごやき		たまご	油, さとう	たまねぎ, ほうれんそう	25.4 g
	さわにわん		削り節(だし), 昆布(だし), ぶた肉, 豆腐	さといも(冷凍), でん粉	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, 小松菜	78.8 g
						328 mg
27 火	スパゲティナポリタン	○	ぶた肉	スパゲッティ, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, しめじ, トマトピューレ, ホールトマト	593 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			油, ごま油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	20.4 g
	アップルパイ			さとう, 小麦粉, パイ皮(乳)	りんご	85.1 g
						281 mg
28 水	マーボーどん	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 鳥がら, 木綿豆腐	米, 麦, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, にら	605 kcal
	はるさめじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	はるさめ, 油, ごま油, さとう	にんじん, もやし, 小松菜	27.8 g
						80.1 g
						442 mg
29 木	むぎいりごはん	○		米, 麦		604 kcal
	たらのあずまに		たら, 削り節(だし)	油, でん粉, さとう	しょうが	26.0 g
	やさいのなんぼんづけ			ごま油	小松菜, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	93.0 g
	じゃがいものみそしる		中削り節, わかめ, 大豆, 油揚げ, 白・赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	324 mg
30 金	スラッピージョー	○	牛肉(挽肉), 豚ひき肉	ミルクパン, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ	571 kcal
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン	24.6 g
	パンプキンスープ		鳥がら, ベーコン(卵・乳なし), いんげん豆, 豆乳	油	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ	77.4 g
						324 mg

※学校行事や発注等で献立が変更される場合がありますので、ご了承ください。