令和８年度

１０月給食献立表



目標　好き嫌いなく食べよう

大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	○	都民の日：東京都の郷土料理　深川めし，小松菜の昆布和え，ちゃんこ汁，くだもの（みかん）	529	20.1
2	金	○	ごまわかめごはん，ツナ入りたまご焼き，おひたし，さつま汁	587	23.8
5	月	○	じゃこごはん，鶏肉と根菜の甘酢あん，大根となめこのみそ汁	625	24.0
6	火	○	シナモンあげパン，ツナとじゃがいものサラダ，豆ミネストローネ	617	21.1
7	水	○	あぶたま丼，磯香和え，金時豆の甘煮	592	25.2
8	木	○	季節の献立：寒露（かんろ）　里芋ごはん，鮭の紅葉焼き，根菜汁，くだもの（みかん）	543	26.5
9	金	○	キムチラーメン，大学いも，くだもの（なし）	590	19.2
13	火	○	高野めし，鶏肉の塩麹焼き，具だくさんごまみそ汁	558	27.4
14	水	○	サルサソースライス，キャベツとコーンのサラダ，くだもの（りんご）	579	18.7
15	木	○	大豆と青のりのごはん，ししゃものカレー揚げ，麩入り肉じゃが煮	626	26.2
16	金	○	きなこトースト，秋のポークシチュー，ブロッコリーのクルトンサラダ	613	22.1
19	月	○	郷土料理：新潟県（にいがたけん）　たれカツ丼，なす炒り，のっぺい汁	648	24.9
20	火	○	カレーライス，糸寒天のサラダ，くだもの（りんご）	616	18.5
21	水	○	さんまの蒲焼丼，白菜の甘酢あえ，きのこのみそ汁	665	24.4
22	木	○	セルフタンドリーチキンバーガー，米粉のクリームシチュー	594	27.3
23	金	○	行事食；十三夜（じゅうさんや）、季節の献立：霜降（そうこう）　吹き寄せごはん，鮭のどさんこ汁，月見団子	560	20.0
26	月	○	開校記念日 お祝い献立　赤飯，魚のゆずみそ焼き，千草和え，紅白すまし汁	585	27.4
27	火	○	ペンネアラビアータ，キャロットドレッシングサラダ，スイートポテト	565	21.5
28	水	○	プルコギ丼，トックスープ，くだもの（かき）	616	22.8
29	木	○	玄米ごはん，ひじきのふりかけ，魚とれんこんの風味揚げ，五目汁	599	23.8
30	金	○	ハロウィン献立　ココアパン，かぼちゃのグラタン，ジュリエンヌスープ	602	23.4

おたより

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

「実りの秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」を迎え、１年で最も過ごしやすい季節になりました。成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。

大田区では、毎年５月と１０月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間として、推進しています。こどもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。こどもたちが元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



～ 金時豆 ～

金時豆は、いんげん豆の代表的な銘柄で、中でもよく知られているのが「大正金時」という品種です。赤紫色が鮮やかなことから、「赤いんげん豆」と呼ばれ、たんぱく質と炭水化物が豊富で、食物繊維も多く含んでいます。

金時豆は粒の形が良く食味も優れていることから、煮豆に最も適した豆とされよく用いられ、甘納豆の原料としても使われます。

給食では煮物やサラダなどで使われています。今月は「金時豆の甘煮」を出します。

今月の献立からレシピ紹介

鶏肉と根菜の甘酢あん

●材料（4人分）●

- 鶏肉 …… 150g
- [しょうが …… 少々
- [酒 …… 少々
- かたくり粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- さつまいも …… 60g
- ごぼう …… 60g
- ピーマン …… 20g
- れんこん …… 60g
- にんじん …… 60g
- 玉ねぎ …… 100g
- 干ししいたけ …… 2g
- 炒め油 …… 適量
- 水 …… 適量
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 小さじ1/2
- ケチャップ …… 大さじ1
- かたくり粉 …… 適量
- ごま油 …… 小さじ1/2

●作り方●

① 鶏肉にしょうが、酒で下味をして、かたくり粉をまぶし揚げる。
② さつまいも、ごぼう、ピーマンは素揚げする。
③ その他の具材は炒め煮て、調味料を加えさらに煮る。
④ ①と②を加え煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れる。
☆具を煮る水は、ぎりぎり煮える量に調整してください。とろみをつけたときに全体にからまる量くらいまで煮詰めると味がしっかりします。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	596	23.3	21.2	2.0	320	1.9	253	0.35	0.49	30	6.0	86	2.7

（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。

[１０月食品一覧表]

2026年10月

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	深川めし	○	油揚げ, あさり	米, 麦, サラダ油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん
	小松菜の昆布和え		塩昆布	ごま油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, キャベツ, はくさい, 小松菜, きゅうり
	ちゃんこ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, 豆腐(押し), 鶏肉(挽肉)	白すりごま, 生パン粉	しょうが, にんじん, だいこん, しめじ, はくさい, ねぎ, 干ししいたけ, しょうが
	くだもの(みかん)				みかん
2 金	ごまわかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま	
	ツナ入りたまご焼き		ツナ缶(オイル), 鶏卵	サラダ油, じゃがいも, 白すりごま	たまねぎ, にんじん, 小松菜
	おひたし		かつお節(粉)		にんじん, もやし, はくさい, 小松菜
	さつま汁		鶏肉, 削り節(だし), 油揚げ	サラダ油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ
5 月	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, 白いりごま	
	鶏肉と根菜の甘酢あん		鶏肉	でん粉, 油, さつまいも, サラダ油, 砂糖, ごま油	しょうが, ごぼう, ピーマン, にんじん, れんこん, たまねぎ, 干ししいたけ
	大根となめこのみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, カットわかめ		だいこん, だいこんの葉, なめこ, ねぎ
6 火	シナモンあげパン	○		ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ, 油, グラニュー糖, 砂糖	
	ツナとじゃがいものサラダ		ツナ缶(水煮)	じゃがいも, 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり
	豆ミネストローネ		鳥がら, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト(缶), パセリ
7 水	あぶたま丼	○	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	米, 麦, 砂糖, でん粉	たまねぎ, グリンピース(冷凍)
	磯香和え		かつお節(粉), 青のり		にんじん, はくさい, きゅうり, 小松菜
	金時豆の甘煮		いんげん豆	三温糖	
8 木	里芋ごはん	○	昆布(だし), 油揚げ, 鶏肉	米, 麦, さといも, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 小松菜
	鮭の紅葉焼き		生鮭	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん
	根菜汁		削り節(だし), 鶏肉	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ
	くだもの(みかん)				みかん
9 金	キムチラーメン	○	豚肉, 鳥がら	蒸し中華麺(給), サラダ油, ごま油	にんにく, にんじん, しょうが, はくさい, もやし, はくさいキムチ漬, にら
	大学いも			油, さつまいも, 砂糖, 水あめ(酵素糖化), 黒いりごま	
	くだもの(なし)				梨
13 火	高野めし	○	油揚げ, 鶏肉, 削り節(だし), 高野豆腐	米, 麦, サラダ油, 砂糖	ごぼう, にんじん
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉		
	具だくさんごまみそ汁		削り節(だし), 豆腐	ごま油, こんにゃく, じゃがいも, 白すりごま	にんじん, しめじ, だいこん, ねぎ, 小松菜
14 水	サルサソーススライス	○	鶏肉(挽肉)	米, 麦, サラダ油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト(缶), ピーマン
	キャベツとコーンのサラダ			サラダ油, 砂糖, マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン
	くだもの(りんご)				りんご
15 木	大豆と青のりのごはん	○	大豆, 青のり	米, 麦, でん粉, 油, 白いりごま	
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉, 油	
	麩入り肉じゃが煮		豚肉, 厚削り節(だし)	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 車麩, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, さやいんげん
16 金	きなこトースト	○	きな粉	無塩食パン, バター, グラニュー糖, 砂糖	
	秋のポークシチュー		豚肉(角切り), 鳥がら	サラダ油, ザラメ, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しめじ, マッシュルーム(缶), しょうが
	ブロッコリーのクルトンサラダ			サラダ油, 砂糖, 食パン	にんじん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー
19 月	たれカツ丼	○	豚肉	米, 麦, 小麦粉, ソフトパン粉, 油, 砂糖	
	なす炒り			サラダ油, 砂糖	にんじん, なす, ピーマン, しそ葉
	のっぺい汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉	こんにゃく, さといも, でん粉	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ
20 火	カレーライス	○	豚肉, 鳥がら	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん
	糸寒天のサラダ		糸寒天	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
	くだもの(りんご)				りんご
21 水	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米, 麦, でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが汁
	白菜の甘酢あえ			砂糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, はくさい
	きのこのみそ汁		削り節(だし), 厚揚げ		にんじん, たまねぎ, エリンギ, えのきたけ, なめこ
22 木	セルフタンドリーチキンバーガー	○	鶏肉, プレーンヨーグルト	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ	にんにく, しょうが, キャベツ
	米粉のクリームシチュー		鶏肉, 鳥がら, 豆乳, 調理用牛乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 上新粉, バター	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム(缶), パセリ
23 金	吹き寄せごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, さつまいも, むき栗	にんじん, 干ししいたけ, しめじ, 小松菜
	鮭のどさんこ汁		削り節(だし), 生鮭, 鶏肉, カットわかめ	サラダ油, じゃがいも, バター	にんじん, だいこん, ホールコーン, ねぎ
	月見団子			白玉粉, 上新粉, 砂糖, でん粉	かぼちゃ
26 月	赤飯	○	ささげ	米, もち米, 黒いりごま	
	魚のゆずみそ焼き		鰆	砂糖	ゆず
	千草和え		油揚げ, 鶏卵	つきこんにゃく, サラダ油, 砂糖	にんじん, 小松菜, もやし
	紅白すまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), あられはんぺん, カットわかめ		にんじん, だいこん, えのきたけ, しめじ, ねぎ, 糸みつば
27 火	ペンネ アラビアータ	○	豚肉(挽肉), 粉チーズ	マカロニ, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, セロリー, たまねぎ, ホールトマト(缶), パセリ
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油, 砂糖	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ
	スイートポテト		調理用牛乳, 生クリーム	さつまいも, バター, 砂糖	
28 水	プルコギ丼	○	豚肉	米, 麦, 砂糖, サラダ油, 白すりごま, ごま油, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, にら
	トックスープ		鶏肉, 鳥がら	サラダ油, トック, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, たけのこ(水煮), たまねぎ, えのきたけ, ねぎ
	くだもの(かき)				かき
29 木	玄米ごはん	○		米, 玄米	
	ひじきのふりかけ		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), かつお節(粉)	砂糖, 白いりごま	
	魚とれんこんの風味揚げ		もうか, 青のり	油, でん粉	しょうが, にんにく, れんこん
	五目汁		削り節(だし), 豚肉	こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 小松菜
30 金	ココアパン	○		ココアパン	
	かぼちゃのグラタン		鶏肉, 調理用牛乳, 鳥がら, ピザ用チーズ	サラダ油, バター, 小麦粉, ソフトパン粉	かぼちゃ, たまねぎ, マッシュルーム(缶), しょうが
	ジュリエンヌスープ		鳥がら, ベーコン		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ