

10月給食献立表

令和 8年 9月 28日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう しよつき しよつかん つか
今月の目標:食器や食缶をていねいに使う

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	その他	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯		都民の日	米			
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		しょうゆ,みりん,酢,だし汁	537kcal 20.7g 14.7g 2.2g
	おでん	○	さば厚削り(だし),結び昆布 厚揚げ,さつま揚げ,揚げボール 焼き竹輪	砂糖,こんにゃく	大根	削り節(だし),みりん,酒,しょうゆ 薄口しょうゆ,塩,オイスターソース	
	バリバリサラダ			揚げ油,ワンタンの皮,油,砂糖	人参,きゅうり,もやし,小松菜	しょうゆ,酢,塩,粉辛子	
2 金	豚肉のしくれご飯		豚肉,高野豆腐,焼きのり	米,油,砂糖	ごぼう,生姜,さやいんげん	酒,しょうゆ,赤みそ	594kcal 27.2g 21.1g 2.5g
	ぎせい豆腐	○	鶏肉,木綿豆腐,鶏卵	油,砂糖,でん粉	人参,干し椎茸,生姜	塩,しょうゆ,だし汁,みりん	
	田舎汁			こんにゃく,じゃが芋	人参,大根,なめこ,ねぎ,小松菜	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
5 月	キムチチャーハン		豚肉	米,ごま油	にんにく,人参,ねぎ キムチ,小松菜	しょうゆ,酒,塩,こしょう	551kcal 21.3g 20.3g 2.3g
	ワンタンスープ	○	豚肉	ごま油,ワンタンの皮	生姜,人参,玉ねぎ もやし,ねぎ,にら	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ	
	フライドビーンズ		大豆	揚げ油,でん粉		塩,こしょう,パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
6 火	ご飯			米			
	ふりかけパンダのふりかけ		鶏卵,かつお節,青のり,塩昆布	油,砂糖		酢,みりん	562kcal 26.1g 17.3g 2.3g
	さわらの梅みそ焼き	○	さわら	砂糖,いりごま	梅びしお	酒,みりん,白みそ	
	からしあえ				人参,キャベツ,小松菜	だし汁,しょうゆ,粉辛子	
	えのきとニラのみそ汁		油揚げ		玉ねぎ,えのきたけ,にら	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
7 水	メープルトースト		世界の料理 【カナダ】	食パン,バター メープルシロップ,砂糖			587kcal 24.8g 27.5g 2.4g
	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆	油,じゃが芋,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,カットトマト(缶) トマトピューレ	鶏がら,赤ワイン,こしょう,塩 トマトケチャップ,ウスターソース ペイリーフ,しょうゆ	
	ツナサラダ		オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,しょうゆ,塩,こしょう,粉辛子	
8 木	さつま芋ピラフ		ベーコン	米,油,さつま芋	玉ねぎ	だし汁,塩,こしょう,白ワイン	614kcal 28.5g 23.1g 3.1g
	さけのマスタード焼き	○	さけ	乾燥パン粉,オリーブ油		塩,こしょう,ウスターソース 粒マスタード	
	トマトスープ		鶏肉,ベーコン,レンズ豆(乾)	オリーブ油,砂糖	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ セロリ,トマトジュース カットトマト(缶)	鶏がら,塩,こしょう オレガノ,バジル(粉)	
9 金	クッパ		豚肉,鶏卵	米,ごま油,砂糖	生姜,にんにく,人参 もやし,小松菜,ねぎ	鶏がら,しょうゆ,塩,こしょう	579kcal 20.5g 18.9g 2.4g
	大根もち	○		揚げ油,白玉粉,でん粉	大根	塩,酢,しょうゆ	
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	しょうゆ,酢	
13 火	いかのからっとご飯		いか,焼きのり	米,揚げ油,小麦粉,砂糖	生姜	酒,塩,だし汁,みりん,しょうゆ	586kcal 20.9g 12.6g 2.1g
	すまし汁	○	削り節(だし),かまぼこ,絹豆腐		大根,人参,小松菜,ねぎ	昆布(だし),みりん,しょうゆ,塩	
	フルーツあんみつ		小豆,粉寒天	ザラメ,砂糖	バイン(缶),みかん(缶),黄桃(缶)	塩	
14 水	塩ラーメン		鶏肉,なると	油,ちゃんぽん麺,ごま油	干し椎茸,にんにく,生姜,ねぎ 玉ねぎ,人参,もやし,小松菜	鶏がら,削り節(だし),酒 塩麹,塩,こしょう	651kcal 24.3g 17.6g 3.0g
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	油,ごま油,砂糖	もやし,人参,小松菜	しょうゆ,白みそ,酢	
	りんごの コンポートヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご,レーズン	赤ワイン	
15 木	梅じゃこわかめご飯		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米	乾燥カリカリ梅	みりん,酒	606kcal 21.1g 22.8g 2.6g
	大根と豚肉のべっこう煮	○	豚肉	砂糖,こんにゃく,じゃが芋	たけのこ(水煮),干し椎茸 大根,人参	削り節(だし),酒,塩 みりん,しょうゆ	
	千草和え		油揚げ,鶏卵	こんにゃく,砂糖,油	人参,小松菜	しょうゆ,酢,塩	
16 金	ご飯			米			
	ささみの唐揚げ		鶏肉	揚げ油,でん粉,砂糖	レモン	塩麹,酒,酢,しょうゆ	599kcal 25.6g 16.0g 2.2g
	しまなみレモンソース	○	焼き竹輪	油,つきこんにゃく じゃが芋,砂糖,ごま油	ごぼう,人参	だし汁,みりん,しょうゆ	
	ちゃんこ汁		鶏肉,絹豆腐	しらたき	人参,白菜,ねぎ,えのきたけ,にら	鶏がら,酒,みりん,しょうゆ,塩	
19 月	田舎うどん		さば厚削り(だし),豚肉,油揚げ	油,ごま油,冷凍うどん	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ 白菜,干し椎茸,ねぎ,小松菜	昆布(だし),酒,しょうゆ みりん,白みそ	565kcal 21.7g 22.5g 2.2g
	2色ポテのから揚げ	○		揚げ油,さつま芋,じゃが芋,小麦粉		塩	
	くだもの(みかん)				みかん		
20 火	コーンピラフ		ベーコン	米,油	玉ねぎ,赤ピーマン,ホールコーン	塩,こしょう,白ワイン	585kcal 21.6g 21.6g 2.5g
	なすとポテの ミートグラタン	○	豚肉,チーズ	油,じゃが芋	玉ねぎ,なす,カットトマト(缶)	赤ワイン,塩,中濃ソース こしょう,トマトケチャップ トマトピューレ,パプリカ(粉)	
	レンズ豆のスープ		ベーコン,レンズ豆(乾)	油	生姜,セロリ,玉ねぎ えのきたけ,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう	

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	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 水	ハヤシライス	○	豚肉	米,油,バター,小麦粉	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,トマトジュース	鶏がら,赤ワイン,塩,こしょう ペイリーフ,トマトケチャップ ウスターソース	655kcal 20.2g 23.0g 1.9g
	フレンチサラダ		油	キャベツ,人参,ホールコーン きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩,粉辛子		
	くだもの(りんごとぶどう)			りんご,ぶどう			
22 木	五目おこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	人参,たけのこ(水煮),干し椎茸	しょうゆ,酒	617kcal 27.3g 24.2g 2.3g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	揚げ油,小麦粉		酒,塩	
	おひたし		かつお節		小松菜,人参,もやし	だし汁,しょうゆ,みりん	
	豆腐とわかめのみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,乾燥わかめ		えのきたけ,ねぎ	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
23 金	鶏肉とさつま芋のご飯	○	鶏肉	米,さつま芋		酒,薄口しょうゆ,塩	555kcal 28.1g 15.8g 2.3g
	ホキのねぎソースがけ		ホキ	油,砂糖	生姜,にんにく,ねぎ	酒,しょうゆ,酢	
	切干大根のふくめ煮		油揚げ	砂糖,ごま油,つきこんにゃく	人参,切干し大根	削り節(だし),みりん,酒,しょうゆ	
	五色汁		鶏肉,木綿豆腐		人参,大根,えのきたけ,生姜 ねぎ,小松菜	削り節(だし),酒,塩,薄口しょうゆ	
26 月	ご飯	○		米			582kcal 21.3g 14.9g 2.3g
	豚肉と野菜のみそいため		豚肉	油,砂糖,でん粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ たけのこ(水煮),キャベツ,ピーマン	酒,しょうゆ,塩,こしょう オイスターソース,赤みそ	
	だまこ汁		鶏肉	米,もち米,油,しらたき	生姜,人参,大根,まいたけ ねぎ,せり	鶏がら,酒,塩 薄口しょうゆ,しょうゆ	
	くだもの(みかん)				みかん		
27 火	チキンライス	○	鶏肉,ベーコン	米,油,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	パプリカ(粉),酒,こしょう,塩 トマトケチャップ,トマトペースト	571kcal 17.3g 19.0g 2.0g
	豆乳クリームスープ		ベーコン,調製豆乳	油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参	鶏がら,塩,ペイリーフ,こしょう	
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム	さつま芋,バター,砂糖			
28 水	親子丼	○	焼きのり,鶏肉,鶏卵	米,砂糖,でん粉	玉ねぎ,糸みつば	削り節(だし),酒,みりん 塩,しょうゆ,薄口しょうゆ	624kcal 26.2g 19.9g 2.2g
	なめこの赤だしみそ汁		絹豆腐		大根,なめこ,ねぎ	削り節(だし),赤みそ 八丁味噌,みりん	
	くだもの(りんごの食べくらべ)				りんご		
29 木	ご飯	○		米			639kcal 27.5g 24.0g 2.3g
	韓国風かつおのから揚げ		かつお	揚げ油,でん粉,砂糖	生姜,にんにく	酒,だし汁,しょうゆ,コチュジャン	
	わかめの香味しょうゆあえ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんにく,ねぎ	しょうゆ,塩,粉辛子	
	チゲ		豚肉,絹豆腐		生姜,人参,もやし キムチ,白菜,にら	鶏がら,酒,コチュジャン 白みそ,赤みそ,しょうゆ,みりん	
30 金	かぼちゃの ココアビスキュイパン	○	鶏卵	ココアパン,バター,砂糖,小麦粉	かぼちゃ	ラム酒,ビュアココア	636kcal 22.9g 27.1g 2.3g
	ボルシチ		豚肉,生クリーム	油,じゃが芋,バター,小麦粉,砂糖	生姜,にんにく,セロリ 人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーツ	鶏がら,赤ワイン,塩,こしょう ペイリーフ,トマトピューレ ウスターソース	
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,大豆	油,砂糖	枝豆,人参,ホールコーン きゅうり,玉ねぎ	酢,薄口しょうゆ,塩,こしょう	

記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。

こんだてひょう
献立表の
このマークが
めじるし
目印です



10月は読書月間です。読書月間にちなんで、馬込第三小学校の図書館の本と給食の献立がコラボします。図書館にある本の中に登場するメニューを給食に出すので、ぜひ図書館に読みに行ってみましょう。
詳しい内容は当日のお便りでお知らせします。「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでくださいね。

「味覚の秋」がやって来た！
五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち、舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)

目で見る視覚

色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ