

令和8年度１０月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標 食事と健康の関わりを知ろう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		552 kcal
	魚のねぎソースかけ		さごし	でん粉, 油, 砂糖, ごま油	ねぎ, しょうが	25.7 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	16.7 g
	みそ汁		豆腐		たまねぎ, しめじ, 小松菜, ねぎ	1.9 g
2 金	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	たまねぎ, もやし, にら, はくさいキムチ漬	546 kcal
	ナムル			こんにゃく, 砂糖, 白いりごま, ごま油	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜	22.3 g
	もずくスープ		もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ, 小松菜	18.0 g
						2.3 g
5 月	鶏ごぼうのピラフ	○	鶏肉	米, 麦, パター, 油	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	566 kcal
	マロニースープ		豚肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	27.4 g
	いかのかりんと揚げ		いか	でん粉, 油	しょうが	17.5 g
						2.3 g
6 火	もち麦ご飯	○		米, 麦		550 kcal
	鮭の塩麹焼き		生鮭			27.9 g
	切干大根煮物		鳥さつま揚げ, 油揚げ	油, 砂糖, いりごま	にんじん, たけのこ, 切干し大根, 干しいたけ, さやいんげん	14.2 g
	みそ汁			じゃがいも	しめじ, にんじん, 万能ねぎ	2.2 g
7 水	ヨーグルトトースト	○	ヨーグルト	食パン, パター, 砂糖	マーマレード	550 kcal
	豆入りトマトクリームシチュー		豚肉, 白インゲン豆, 牛乳	油, じゃがいも, パター, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, パセリ	20.0 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖, 白いりごま	だいこん, キャベツ, 小松菜, にんじん	23.8 g
						2.1 g
8 木	きのこご飯	○	油揚げ	米, 麦	しめじ, えのきたけ, 干しいたけ	632 kcal
	あんかけ卵焼き		豚ひき肉, たまご	油, 砂糖, でん粉	たけのこ, ねぎ	27.9 g
	炒合菜(チャーホーサイ)		豚肉	油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, にら	23.6 g
	くだもの(なし)				なし	2.1 g
9 金	冷やし豚しゃぶうどん	○	豚肉	冷凍うどん, 砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	きゅうり, にんじん, もやし	638 kcal
	みそポテト			じゃがいも, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖		23.9 g
						27.0 g
						3.3 g
13 火	鶏肉と高野豆腐の甘酢丼	○	高野豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ビーマン	642 kcal
	中華風つけもの			ごま油	だいこん, きゅうり	22.5 g
	にらたまスープ		豆腐, たまご	でん粉	にんじん, たまねぎ, にら	22.6 g
						2.7 g
14 水	シーフードスパゲッティ	○	鶏肉, えび, いか	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト(缶), パセリ	559 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, サラダ油, 砂糖, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	にんじん, きゅうり	24.5 g
	くだもの(ぶどうの食べ比べ)				シャインマスカット, クインルージュ	17.8 g
						1.9 g
15 木	さつま芋ごはん	○		米, 麦, さつまいも, 黒いりごま		630 kcal
	さんまの姿煮		昆布, さんま	砂糖	しょうが	27.8 g
	呉汁		鶏肉, 油揚げ, 大豆	こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	25.9 g
						2.2 g
16 金	チーズドック	○	ウィンナー, チーズ	コッペパン, 砂糖		572 kcal
	ABCスープ		ベーコン	油, じゃがいも, ABCマカロニ	セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	21.7 g
	ビーンズサラダ		うずら豆	サラダ油, 砂糖, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	26.5 g
						3.1 g
19 月	チーズパン	○		チーズパン		580 kcal
	スペイン風オムレツ		ベーコン, たまご	じゃがいも, パター	たまねぎ, パセリ	26.5 g
	トマトスープ		鶏肉	油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト(缶)	25.4 g
						2.9 g
20 火	新米ごはん	○		米		617 kcal
	鯖の味噌煮風		鯖	砂糖, でん粉	しょうが	26.9 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ	18.5 g
	根菜汁		鶏肉, 豆腐	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, れんこん, にんじん, だいこん, ねぎ	2.8 g
21 水	上海めん	○	豚肉, いか	油, 蒸し中華めん, でん粉, ごま油	にんじん, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, チンゲンサイ	558 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉, 大豆ミート	油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	23.0 g
						24.0 g
						1.9 g
22 木	吹き寄せごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 栗	にんじん, 干しいたけ, しめじ, 小松菜	604 kcal
	ぶどう豆		大豆	砂糖		24.3 g
	どさんこ汁		昆布, 豚肉, わかめ	油, じゃがいも, パター	にんじん, コーン, ねぎ	17.5 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	2.1 g
23 金	ソースカツ丼	○	豚肉	米, 麦, 小麦粉, 生パン粉, 油	キャベツ	626 kcal
	セレクトドリンク		牛乳		オレンジジュース, りんごジュース	23.4 g
	のっぺい汁		油揚げ	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, 小松菜	21.3 g
	紅白応援ゼリー		粉寒天, カルピス	砂糖	7時ジュース	1.7 g
27 火	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, パター, サラダ油, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	659 kcal
	福神漬				福神漬	19.9 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし	17.1 g
	くだもの(りんご)				りんご	2.9 g
28 水	ひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 小松菜	574 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	油, 小麦粉		24.4 g
	みそ汁		わかめ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ねぎ	18.7 g
						2.3 g
29 木	雑穀ごはん	○		米, 雑穀米		599 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉	ごま油, 砂糖, 白ねりごま, 白いりごま	にんにく, しょうが, ねぎ	26.2 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	22.1 g
	淡路島のたまねぎのみそ汁		厚揚げ, わかめ		たまねぎ	2.2 g
30 金	東京都産こまつなパン	○		こまつなパン		780 kcal
	秋野菜シチュー		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	サラダ油, さつまいも, パター, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	24.8 g
	おたのしみサラダ		ちらしかまぼこ	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, ホールコーン(冷)	34.0 g
	ハロウィンケーキ		たまご, 牛乳	バター, 砂糖, 小麦粉, チョコチップ, ココア, 粉糖	かぼちゃ	2.6 g