10月 献立表（こんだてひょう）

2026年10月　　大森第四小学校

日	献立名（こんだてめい）	赤のなかま 血（ち）や肉（にく）になる	黄のなかま 熱（ねつ）や力（ちから）のもとになる	緑のなかま 体（からだ）の調子（ちょうし）をととのえる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 木	じゃこわかめごはん　ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのべっこうに　きびなごのからあげ	たきこみわかめ,ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう,けずりぶし, ぶたにく,きびなご	こめ,むぎ,さとう,こんにゃく, さといも,でんぷん,こむぎこ,あぶら	たけのこ,ほししいたけ,だいこん, にんじん,こまつな,しょうが	561kcal 22.9ｇ
2 金	ジャージャーめん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ　くだもの（なし）	ぶたひきにく,だいず, とりがら,ぎゅうにゅう, とりにく,とうふ	むしちゅうかめん,さんおんとう, でんぷん,ごまあぶら,マロニー,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ,ほししいたけ, ねぎ,もやし,きゅうり,えのきたけ, こまつな,なし	629kcal 29.1ｇ
5 月	みそにこみうどん　ぎゅうにゅう かみかみサラダ　おにまんじゅう	けずりぶし,ぶたにく, あぶらあげ,ぎゅうにゅう,さきいか	あぶら,さとう,しろいりごま, ごまあぶら,さつまいも,こむぎこ	にんじん,だいこん,たまねぎ, にんにく,ねぎ,こまつな,もやし, キャベツ,きゅうり,ごぼう	705kcal 25.8g
6 火	パエリア　ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ　ABCスープ	とりがら,とりにく,むきえび,いか, ぎゅうにゅう,けいらん, ダイスチーズ,ウィンナー,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,マカロニ	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン, キャベツ,パセリ	620kcal 27.9g
7 水	ピザトースト　ぎゅうにゅう ホワイトシチュー　ひじきとコーンのサラダ	ベーコン,ピザようチーズ, ぎゅうにゅう,とりにく,とりがら, ほしひじき,ツナ	しょくパン,あぶら,じゃがいも, サラダあぶら,バター,こむぎこ, さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,にんじん, しょうが,パセリ,キャベツ, ホールコーン	631kcal 27.8g
8 木	さつまいもごはん　ぎゅうにゅう さんまのすがたに　こんさいじる　ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう,こんぶ(だし),さんま, けずりぶし(だし),ぶたにく,とうふ, あぶらあげ,こなかんてん	こめ,もちごめ,さつまいも, くろいりごま,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,ごぼう, にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ, こまつな,ぶどうジュース	633kcal 23.8g
9 金	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ　わかめスープ	ぶたにく,けいらん,ぎゅうにゅう, ぶたひきにく,とりがら,とりにく, とうふ,カットわかめ	こめ,むぎ,りょくとうはるさめ, でんぷん,ごまあぶら,こむぎこ, しろいりごま,あぶら,はるまきのかわ	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ, はくさいキムチ,キャベツ,にら, たまねぎ,もやし	560kcal 22.2g
13 火	ちゅうかふうおこわ　ぎゅうにゅう さかなのこうみやき　ちゅうかたまごスープ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,ホキ, ベーコン,とりがら,とうふ,けいらん	こめ,もちごめ,ごまあぶら, あぶら,でんぷん,さとう	にんじん,たけのこ,ねぎ, ほししいたけ,こまつな,しょうが, ねぎ,たまねぎ	542kcal 26.5g
14 水	くろざとうパン　ぎゅうにゅう ポテトのミートグラタン　ヌードルスープ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,だいず, ピザようチーズ,とりがら,ベーコン, ぶたにく	くろざとうパン,じゃがいも, バター,あぶら, ヌイユ（フランスのメン）	たまねぎ,にんじん,エリンギ, パセリ,しょうが,キャベツ	640kcal 27.3g
15 木	ふきよせごはん（くりいり）　ぎゅうにゅう さかなのもみじやき　けんちんじる	とりにく,けずりぶし(だし),とうふ ぎゅうにゅう,なまざけ,あぶらあげ	こめ,もちごめ,サラダあぶら, いとこんにゃく,むきぐり,さとう, マヨネーズ,あぶら,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,たけのこ,えのきたけ, ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	569kcal 25.1g
16 金	かんこくふうとりつくねどん　ぎゅうにゅう めかたまじる　くだもの（かき）	とりひきにく,とうふ,ほしひじき, ぎゅにゅう,ベーコン,とりがら, けいらん,めかぶわかめ	こめ,むぎ,ごまあぶら,でんぷん, マヨネーズ,さとう,しろすりごま, いりごま	にら,えのきたけ,はくさいキムチ, もやし,こまつな,にんじん, にんにく,たまねぎ,かき	642kcal 27.1g
19 月	ビビンバ　ぎゅうにゅう チゲスープ　くだもの（みかん1/2）	ぶたにく,けいらん,ぎゅうにゅう, とりがら,ぶたにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,しろいりごま, さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ぜんまい(ゆで), たけのこ,にんじん,もやし,こまつな, はくさいキムチ,たまねぎ,はくさい, えのきたけ,にら,みかん	589kcal 25.3g
20 火	みそそぼろごはん　ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに　ちぐさあえ	とりひきにく,だいずミート, ぎゅうにゅう,とりにく,けずりぶし, やきちくわ,あぶらあげ,けいらん	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こんにゃく, じゃがいも,つきこんにゃく, サラダあぶら,しろいりごま	しょうが,にんじん,えのきたけ, さやいんげん,たけのこ,だいこん, こまつな	628kcal 26.2g
21 水	セルフフィッシュバーガー　ぎゅうにゅう ボルシチ	ホキ,けいらん,ぎゅうにゅう, とりがら,ぶたにく	ミルクパン,こむぎこ,あぶら, なまパンこ,さとう,じゃがいも, バター	キャベツ,しょうが,にんにく, セロリー,にんじん,たまねぎ, ビート,パセリ	626kcal 28.7g
22 木	むぎごはん　ぎゅうにゅう とうふハンバーグおろしソース おひたし　みそしる	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,とうふ, けいらん,かつおぶし,けずりぶし, カットわかめ	こめ,むぎ,なまパンこ,でんぷん, さとう,じゃがいも	ねぎ,ほししいたけ,にんじん, だいこん,こまつな,もやし, たまねぎ,えのきたけ	573kcal 26.6g
23 金	ケチャップライスクリームソース　ぎゅうにゅう マセドアンサラダ　くだもの（りんご）	ベーコン,とりにく,とりがら, ちょうりようぎゅうにゅう, なまクリーム,ぎゅうにゅう, いんげんまめ	バター,こめ,むぎ,あぶら,さとう サラダあぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, しょうが,パセリ,きゅうり,りんご	634kcal 20.7g
26 月	ごはん　ぎゅうにゅう しもにたコロッケ　ごまあえ　みそしる	ぎゅうにゅう,とりひきにく, けずりぶし,とうふ,カットわかめ	こめ,むぎ,じゃがいも,さといも, サラダあぶら,いとこんにゃく,あぶら こむぎこ,ソフトパンこ,なまパンこ, さとう,しろねりごま,しろすりごま	にんじん,ねぎ,もやし,こまつな, キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	658kcal 20.9g
27 火	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのごまみそやき　いそあえ　ごもくじる	ぎゅうにゅう,さば,やきのり, かつおぶし,けずりぶし,ぶたにく	こめ,むぎ,さとう,しろいりごま	もやし,キャベツ,にんじん, ほししいたけ,こまつな,たまねぎ, だいこん	574kcal 23.2g
28 水	しせんどうふどん　ぎゅうにゅう こまつなのナムル　くだもの（かき）	ぶたにく,とりがら,とうふ, ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぷん, ごまあぶら,しろいりごま	にんにく,しょうが,にんじん, ほししいたけ,たまねぎ,たけのこ, にら,もやし,こまつな,かき	600kcal 27.0g
29 木	ドライカレー　ジョア バランスサラダ	ぶたひきにく,とりがら,だいず, こなチーズ,ジョア,ほしひじき, あぶらあげ	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら, こむぎこ,つきこんにゃく,さとう	にんにく,しょうが,セロリー, にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	630kcal 24.0g
30 金	むらさきいもあげパン　ぎゅうにゅう ポトフ　かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく, ウィンナー,とりがら,いんげんまめ, クリームチーズ,なまクリーム, けいらん	ミルクパン,あぶら,グラニューとう, じゃがいも,さとう,こむぎこ	セロリー,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,パセリ,かぼちゃ	672kcal 23.3g

※給食当番はマスクの準備と着用をお願いしています。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますのでご了承ください。