

# 令和８年度１０月　学校給食献立表



大田区立松仙小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>（中学年） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>木 | 麦いりごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>糸寒天と野菜の塩こぶあえ<br>まいたけと小松菜のちゃんこ汁 | ○ | 牛乳, 鮭, 糸寒天, 塩こぶ, 豚肉, さば節(だし), 豆腐 | 米, 麦, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, じゃがいも | 玉ねぎ, もやし, きゅうり, 人参, 大根, しょうが, 白菜, まいたけ, 小松菜 | 580 kcal<br>27.3 g |
| 2<br>金 | 和風スパゲッティ<br>ブロッコリーとベーコンのサラダ<br>キャロットケーキ | ○ | 牛乳, さば節(だし), 豚肉, ツナ, のり, ベーコン, 卵 | スパゲッティ, 油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, バター, 粉砂糖, 砂糖, オリーブオイル | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 干ししいたけ, えのきたけ, ほうれん草, しめじ, ブロッコリー, もやし, りんご, パプリカ, ホールコーン, 人参, レモン | 683 kcal<br>27.1 g |
| 5<br>月 | ひじきのそぼろ丼<br>ねりごまみそ汁<br>ブルーベリーヨーグルト | ○ | 牛乳, 鶏肉, ひじき, さば節(だし), 厚揚げ, ヨーグルト | 米, 麦, 油, ねりごま, じゃがいも, 砂糖, グラニュー糖 | しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, 人参, れんこん, エリンギ, いんげん, 大根, 白菜, 小松菜, ブルーベリー, レモン | 601 kcal<br>24.9 g |
| 6<br>火 | 麦いりごはん<br>さばの文化干し<br>れんこんと玉ねぎのカレーあえ<br>かきたま汁 | ○ | 牛乳, 鯖, かつお節, さば節(だし), 油揚げ, 卵, 豆腐 | 米, 麦, ごま油, 砂糖, じゃがいも, でん粉 | れんこん, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, 大根, 小松菜 | 626 kcal<br>25.4 g |
| 7<br>水 | ミートパン<br>パリパリサラダ<br>白いんげん豆のスープ | ○ | 牛乳, 豚肉, ハム, 鶏ガラ, 鶏肉, 白いんげん豆 | コッペパン, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖, ワンタンの皮, じゃがいも | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 人参, パプリカ, きゅうり, キャベツ, もやし, ホールコーン, 小松菜 | 568 kcal<br>26.1 g |
| 8<br>木 | おっきりこみうどん<br>いかとさつまいもの天ぷら<br>こんにゃくと野菜のあえもの | ○ | 牛乳, こぶ(だし), さば節(だし), 鶏肉, 油揚げ, いか, 笹かまぼこ | ほうとう, ごま油, 油, すりごま, 小麦粉, さつまいも, こんにゃく, 砂糖 | しょうが, ごぼう, 人参, 大根, 玉ねぎ, 干ししいたけ, 小松菜, ねぎ, もやし, きゅうり, 白菜 | 570 kcal<br>26.7 g |
| 9<br>金 | スタミナ豚キムチ丼<br>すまし汁<br>紅白白玉のフルーツポンチ | ○ | 牛乳, 豚肉, 卵, かつお節(だし), 油揚げ, 豆腐 | 米, 麦, 水あめ, ごま油, でん粉, 油, じゃがいも, 麩, 白玉粉, 砂糖 | にんにく, 大根, りんご, 玉ねぎ, もやし, 白菜, 白菜キムチ漬, 人参, えのきたけ, にら, 小松菜, クランベリージュース, 黄桃(缶), パイナップル(缶), レモン, みかん(缶) | 696 kcal<br>24.1 g |
| 14<br>水 | ホットドッグ<br>さつまいもと白菜のクリームスープ<br>梨 | ○ | 牛乳, ウィンナー, 鶏肉, 鶏ガラ, 白いんげん豆, 生クリーム | コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, さつまいも | 玉ねぎ, しょうが, 人参, ホールコーン, マッシュルーム, 白菜, 小松菜, 梨 | 617 kcal<br>23.8 g |
| 15<br>木 | 麦いりごはん<br>たらの黒酢あんかけ<br>千草あえ<br>わかめのみそ汁 | ○ | 牛乳, たら, 豆腐, さば節(だし), 油揚げ, 卵, わかめ | 米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, こんにゃく, じゃがいも | しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, ピーマン, 人参, キャベツ, もやし, 大根 | 579 kcal<br>25.7 g |
| 16<br>金 | しらすと梅のごはん<br>塩肉じゃが<br>カリカリ油揚げのおかかあえ | ○ | 牛乳, しらす, さば節(だし), 豚肉, 油揚げ, かつお節 | 米, 麦, ごま, 油, しらたき, 砂糖, じゃがいも, ごま油 | 梅干し, しょうが, 玉ねぎ, 人参, もやし, 大根, いんげん, 小松菜, キャベツ | 565 kcal<br>21.5 g |
| 19<br>月 | マーボー焼きそば<br>中華風コーンスープ<br>柿 | ○ | 牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, 大豆, 豆腐, 鶏肉 | 中華めん, ごま油, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 油 | にんにく, しょうが, 人参, にら, もやし, 干ししいたけ, エリンギ, ねぎ, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン, 小松菜, 柿 | 576 kcal<br>25.2 g |
| 20<br>火 | 麦いりごはん<br>マヨ焼きとりのねぎダレ<br>茎わかめの黒ごまあえ<br>じゃがいものみそ汁 | ○ | 牛乳, 鶏肉, さば節(だし), 厚揚げ, 茎わかめ | 米, 麦, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, でん粉, 黒ねりごま, 黒すりごま, じゃがいも | しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, 人参, 大根, 小松菜 | 613 kcal<br>24.0 g |
| 21<br>水 | アップルシナモントースト<br>パン耳スティック<br>ひよこ豆いりサラダ<br>トマトスープ | ○ | 牛乳, ハム, ひよこ豆, 鶏ガラ, 鶏肉 | 食パン, バター, グラニュー糖, 油, 砂糖, オリーブオイル, マカロニ, じゃがいも | りんご, キャベツ, もやし, きゅうり, 人参, にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト, 小松菜 | 607 kcal<br>20.5 g |
| 22<br>木 | 麦いりごはん<br>ホッケの塩こうじ焼き<br>ごぼうとじゃがいものきんぴら<br>ほうれん草のみそ汁 | ○ | 牛乳, ホッケ, 豆腐, さば節(だし), ちくわ, 油揚げ | 米, 麦, ごま油, じゃがいも, 砂糖, ごま | しょうが, 人参, ごぼう, 大根, もやし, えのきたけ, ほうれん草 | 566 kcal<br>28.0 g |
| 23<br>金 | 大豆ごはん<br>茶わん蒸し<br>キャベツとひじきのツナあえ<br>なめこのみそ汁 | ○ | 牛乳, 大豆, こぶ(だし), かまぼこ, かつお節(だし), 鶏肉, えび, 豆腐, ツナ, ひじき, 卵, 油揚げ | 米, 麦, 油, ごま油, じゃがいも, 砂糖 | 干ししいたけ, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, 玉ねぎ, なめこ, 小松菜 | 572 kcal<br>25.4 g |
| 26<br>月 | あんかけチャーハン<br>春雨サラダ<br>ワンタンスープ | ○ | 牛乳, 豚肉, 卵, いか, 鶏ガラ, ハム, 鶏肉, 豆腐 | 米, 麦, ごま油, 油, でん粉, 春雨, 砂糖, ワンタンの皮 | にんにく, しょうが, ねぎ, 人参, もやし, たけのこ, 白菜, チンゲンサイ, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 大根 | 573 kcal<br>22.1 g |
| 27<br>火 | 麦いりごはん、のりの佃煮<br>ししゃもフライ<br>野菜のおかかチーズあえ<br>豆豚汁 | ○ | 牛乳, のり, ししゃも, かつお節, チーズ, 豚肉, さば節(だし), 大豆, 豆腐 | 米, 麦, 砂糖, 小麦粉, パン粉, 油, ごま油, じゃがいも, こんにゃく | もやし, きゅうり, キャベツ, 人参, 大根, しょうが, ごぼう, 小松菜 | 641 kcal<br>28.0 g |
| 28<br>水 | 豚丼<br>ゆかりのこふきいも<br>かぶのごまみそ汁 | ○ | 牛乳, 豚肉, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐, わかめ | 米, 麦, 油, しらたき, じゃがいも, 砂糖, ねりごま, すりごま | しょうが, 玉ねぎ, 人参, ゆかり, 白菜, かぶ | 594 kcal<br>23.5 g |
| 29<br>木 | フィッシュバーガー<br>ポトフ<br>巨峰 | ○ | 牛乳, ホキ, 鶏ガラ, ウィンナー, 豚肉 | コッペパン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも | キャベツ, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, 白菜, かぶ, 小松菜, 巨峰 | 623 kcal<br>30.0 g |
| 30<br>金 | カレーピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>かぼちゃの豆乳スープ<br>おかしな目玉焼き | ○ | 牛乳, 鶏ガラ, 鶏肉, ハム, 豆乳, ベーコン, レンズ豆, 寒天, 卵, カルピス | 米, オリーブオイル, じゃがいも, 油, 砂糖 | しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, かぼちゃ, 小松菜, あんず(缶) | 607 kcal<br>23.3 g |

※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。