



10月の献立表



令和8年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食	昼食	おやつ	夕食	1日の栄養価計				
	       		       		E:エネルギー(kcal) F:脂質(g)	P:たんぱく質(g) 塩:食塩相当量(g)			
1日(木)	ぶどう食パン 野菜スープ スパムソテー ほうれん草ソテー 牛乳	E:516kcal P:23.3g F:22.0g 塩:3.4g	深川めし すまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き なめたけ和え 牛乳	E:640kcal P:32.9g F:22.5g 塩:3.9g	チーズ入り蒸しはん 184kcal	ハヤシライス ミモザサラダ マンゴープリン	E:619kcal P:21.4g F:18.0g 塩:2.0g	E:1959kcal P:84.1g F:67.7g 塩:10.0g	
2日(金)	ごはん ふりかけ 野菜スープ スクランブルエッグ にらまんじゅう	E:565kcal P:19.0g F:20.0g 塩:2.9g	パンダラタン コンソメスープ こまつなサラダ 果物 牛乳	E:662kcal P:29.6g F:35.2g 塩:3.4g	フレックチョコ 110kcal	ごはん きくらげのスープ 八宝菜 シイタケとチーズの春巻き	E:631kcal P:26.7g F:23.0g 塩:2.5g	E:1936kcal P:76.9g F:83.6g 塩:9.0g	
3日(土)	ごはん 野菜スープ ハムカツ 野菜のマリネサラダ	E:532kcal P:16.3g F:15.5g 塩:2.2g	麦ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ごま和え	E:608kcal P:22.6g F:19.6g 塩:3.1g	りんごジュース 94kcal	ごはん 野菜スープ アメリカンポークソテー コールスローサラダ キャロットゼリー	E:649kcal P:26.7g F:21.2g 塩:2.0g	E:1883kcal P:65.8g F:56.7g 塩:7.3g	
4日(日)	ごはん みそ汁 魚の文化干し 白菜のごま和え ヤクルト	E:541kcal P:18.4g F:17.4g 塩:2.5g	アコーディオンサンド ミネストローネ ブロッコリーのフレンチサラダ 牛乳	E:605kcal P:27.1g F:28.7g 塩:3.5g	スコーン 262kcal	三色丼 すまし汁 甘酢和え 果物	E:548kcal P:22.4g F:12.4g 塩:2.2g	E:1956kcal P:72.4g F:68.1g 塩:8.5g	
5日(月)	きなこトースト ポトフ 野菜ソテー 果物 牛乳	E:650kcal P:27.2g F:30.3g 塩:3.6g	チリコンカンライス 根菜スープ ほうれん草サラダ 牛乳	E:666kcal P:28.0g F:20.0g 塩:2.3g	じゃがいものおやき 95kcal	肉うどん タコべったん モモのコンポートヨーグルトかけ	E:568kcal P:29.1g F:16.1g 塩:4.3g	E:1979kcal P:86.7g F:70.6g 塩:10.7g	
6日(火)	ごはん みそ汁 鶏ごもり卵 もずくの酢の物 ジョア	E:524kcal P:20.0g F:9.5g 塩:2.3g	パンダ中華まん ピザまん 春雨スープ 炒り豆腐 牛乳	E:718kcal P:30.3g F:30.2g 塩:2.8g	みたらし団子 94kcal	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き きんぴら バインゼリー	E:576kcal P:26.2g F:6.2g 塩:2.8g	E:1912kcal P:77.9g F:46.1g 塩:8.3g	
7日(水)	トースト ジャム 野菜スープ 肉ごぼろハオス ハムサラダ 牛乳	E:560kcal P:22.6g F:20.9g 塩:3.7g	6年移動教室お弁当		ワッフル 76kcal	カレーライス バババリラダ カルピスゼリー	E:620kcal P:19.2g F:17.5g 塩:2.6g		
8日(木)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナと人参の塩炒め 果物	E:548kcal P:16.8g F:16.5g 塩:1.9g	6年移動教室お弁当		さつまいもの 蒸しまんじゅう 186kcal	ひじきごはん すまし汁 肉野菜炒め フルーツ寒	E:494kcal P:17.0g F:9.5g 塩:2.9g		
9日(金)	ごはん なめこ汁 肉じゃが おひたし 牧場の朝	E:512kcal P:16.9g F:9.0g 塩:2.2g	天津飯 わかめスープ 春雨チャブチエ 牛乳	E:756kcal P:30.5g F:30.9g 塩:3.9g	ラスク 137kcal	たらこスパゲッティ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 果物	E:591kcal P:35.3g F:23.6g 塩:2.4g	E:1996kcal P:86.4g F:68.6g 塩:9.0g	
10日(土)	ごはん みそ汁 干草の卵焼き がんもどきの煮物 スティックチーズ	E:596kcal P:26.2g F:19.3g 塩:3.3g	雑穀ごはん 野菜スープ ピーマンバーグ ごぼうサラダ	E:590kcal P:24.2g F:21.5g 塩:2.4g	ぶどうジュース 92kcal	チンジャオロース丼 ヌーミータン ナムル 2層のオレンジゼリー	E:652kcal P:23.9g F:20.9g 塩:3.3g	E:1930kcal P:74.9g F:62.3g 塩:9.0g	
11日(日)	パンケーキ ジャム 野菜スープ チキンナゲット シーザーサラダ 牛乳	E:585kcal P:22.0g F:22.3g 塩:2.9g	ごはん コンソメスープ ガーリックチキンソテー きゅうりとミニトマトのチーズサラダ	E:599kcal P:27.5g F:25.0g 塩:2.3g	いももち 135kcal	焼きおにぎり茶漬け 松風焼 干草のおひたし	E:613kcal P:31.9g F:21.0g 塩:2.8g	E:1932kcal P:84.2g F:68.6g 塩:8.7g	
12日(月)	ごはん 納豆 みそ汁 家常豆腐 チーズ	E:489kcal P:19.8g F:13.1g 塩:2.4g	里芋ごはん すまし汁 魚の西京焼き 白和え 牛乳	E:600kcal P:34.7g F:16.3g 塩:2.4g	アップルパイ 242kcal	ごはん 野菜スープ スコッチエッグとイカフライ 果物	E:618kcal P:23.0g F:16.0g 塩:2.9g	E:1937kcal P:75.3g F:63.6g 塩:8.8g	
13日(火)	ジャムトースト 野菜スープ いなり豆腐エッグ ツナと野菜の炒め物 カップdeヤクルト	E:566kcal P:22.4g F:21.7g 塩:3.0g	♪青空給食♪		パンピング 159kcal	トマトクリームスパゲッティ 野菜スープ オニオンドレッシングサラダ 果物	E:570kcal P:23.7g F:25.6g 塩:2.1g		
14日(水)	ごはん みそ汁 あさバグ 信田煮 ヤクルト	E:507kcal P:17.0g F:10.6g 塩:2.0g	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース 野菜の煮物 牛乳	E:685kcal P:30.1g F:23.4g 塩:2.6g	ミニたい焼き 193kcal	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 ゆかり和え 鬼まんじゅう	E:618kcal P:26.2g F:16.0g 塩:2.9g	E:2003kcal P:77.5g F:50.9g 塩:8.0g	
15日(木)	ごはん みそ汁 鶏ごぼう煮 コンビーフと野菜炒め 果物	E:466kcal P:17.8g F:8.8g 塩:2.3g	ピザトースト きのことスープ コーンフレークサラダ 果物 牛乳	E:708kcal P:32.7g F:32.6g 塩:3.9g	シュークリーム 132kcal	ごはん かきたま汁 豆腐のねぎみそソース焼き 塩昆布和え 黒蜜きなこと白玉	E:694kcal P:26.9g F:20.9g 塩:2.1g	E:2000kcal P:880.4g F:73.4g 塩:8.6g	
16日(金)	ごはん すまし汁 卵とじ煮 なべしぎ	E:454kcal P:14.6g F:10.7g 塩:2.2g	キムチとチーズのチャーハン パンパンジーサラダ ヨーグルトポムポム 牛乳	E:744kcal P:26.8g F:23.8g 塩:3.1g	ティラミス 209kcal	五穀ごはん みそ汁 生揚げのひき肉はさみ煮 ごま酢和え	E:526kcal P:20.4g F:12.0g 塩:2.9g	E:1933kcal P:65.5g F:63.2g 塩:8.5g	
17日(土)	ロールサンド コンソメスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 牛乳	E:641kcal P:23.0g F:35.6g 塩:3.9g	ミラノ風ドリア 野菜スープ かぼちゃサラダ 果物	E:684kcal P:21.4g F:23.1g 塩:2.7g	オレンジジュース 91kcal	きのこごはん 豚肉のごまみそ焼き きゅうりとわかめ和え バインコンポート	E:581kcal P:32.7g F:16.6g 塩:3.7g	E:1998kcal P:78.5g F:75.5g 塩:10.3g	
18日(日)	おにぎり 豚汁 わかさぎフリッター 高野豆腐の煮物 ジョア	E:561kcal P:19.1g F:10.5g 塩:2.5g	ごはん すまし汁 蒸し鶏の野菜のせ いそポテト	E:523kcal P:23.2g F:14.8g 塩:2.8g	さつまヨハン 牛乳 202kcal	ごはん 中華スープ 酢豚 キャベツの中華風サラダ フルーツポンチ	E:666kcal P:23.4g F:16.2g 塩:3.2g	E:1952kcal P:70.7g F:51.8g 塩:8.9g	
19日(月)	ごはん 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ きざつねサラダ ヨーグルト	E:504kcal P:18.8g F:13.2g 塩:2.5g	ノンフライエビカツバーガー ポトフ 切り干し大根のサラダ 果物 牛乳	E:832kcal P:43.6g F:33.8g 塩:3.5g	プリン 114kcal	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 田舎煮	E:559kcal P:26.6g F:9.3g 塩:2.5g	E:2009kcal P:93.8g F:60.8g 塩:8.9g	
20日(火)	トースト ジャム コンソメスープ シューマイ 野菜炒め 牛乳	E:606kcal P:25.7g F:25.2g 塩:3.9g	ごはん にらスープ ヤンニョムチキン ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	E:791kcal P:31.2g F:35.5g 塩:2.6g	ブラウニー 105kcal	ごはん みそ汁 鶏肉ときこのみぞれ煮 納豆和え	E:550kcal P:25.8g F:16.1g 塩:2.3g	E:2052kcal P:84.5g F:84.3g 塩:8.9g	
21日(水)	ごはん みそ汁 豚肉の大根の煮物 野菜の塩昆布炒め 果物	E:531kcal P:15.2g F:16.7g 塩:2.1g	ツナごはん なめこ汁 魚の塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 牛乳	E:697kcal P:37.0g F:18.9g 塩:2.7g	大福 83kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ	E:629kcal P:27.8g F:22.6g 塩:3.0g	E:1940kcal P:80.6g F:61.9g 塩:7.8g	
22日(木)	ごはん 味のり みそ汁 玉子焼き しらすの炒り煮	E:472kcal P:16.2g F:13.1g 塩:1.9g	ソース焼きそば ニらたま 白ごまプリン 牛乳	E:812kcal P:37.3g F:37.1g 塩:4.3g	抹茶マフィン 148kcal	手巻き寿司 茶わん蒸し 和風サラダ 果物	E:570kcal P:23.6g F:17.5g 塩:2.8g	E:2002kcal P:82.2g F:71.4g 塩:9.3g	
23日(金)	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ひじきの煮物 ジョア	E:576kcal P:23.2g F:13.6g 塩:2.9g	♪セレクト給食♪		コーヒーゼリー 45kcal	中華風混ぜご飯 卵とブチトマトのスープ イカと野菜の炒め物 果物	E:482kcal P:19.0g F:11.0g 塩:3.1g		
24日(土)	ハムチーズトースト 野菜スープ 豚肉と人参の塩炒め 果物 牛乳	E:525kcal P:25.1g F:20.9g 塩:3.3g	       					目標量	E:2000kcal P:80g F:60g 塩:6.0g

目指せ自己ベスト

食べて体力をつけよう！



食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

9月28日～10月23日は さざなみの読書月間です！

10月は読書の秋です。みなさんは本を読むのは好きですか？

本の中に出てくる料理や食べ物は、すごく美味しそうにみえますよね。フライパンからあふれ出そうなくらい大きいパンケーキや、思わずかぶりつきたくなる骨付き肉などなど、食欲がそえられる料理がたくさんあります。

今月は絵本や児童書に出てきた料理を給食に出しています。給食の題材になった本をぜひ読んでみてください。



☆ 赤、黄、緑の食べ物をバランスよく食べる

体を強くするためには、まずはバランスよい食事が重要です。特に赤のなかまは体をつくるもとになります。肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品などはどれか1種類は給食に出てきています。

また、緑のなかまである野菜や果物にあるビタミンは、食べて体の中にとり入れた栄養素を効率よく活用するはたらきもあります。苦手な野菜をついつい残してしまうことはありませんか？みなさんがより活やくするためのヒミツが野菜にはあるのかもしれないね。