



令和8年度 10月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校



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	ねらい等
1 木	吹き寄せごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、さつまいも、サラダ油、三温糖	干しいたけ、にんじん、しめじ、小松菜	水(米)×1.2-調味料、酒、うすくちしょうゆ、だし汁、みりん、しょうゆ、塩	
	ぎせい豆腐		鶏肉(挽肉)、しぼり豆腐、鶏卵	サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ	酒、しょうゆ、塩、だし汁	
	のっぺい汁		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、油揚げ、カットわかめ	こんにゃく、さといも、でん粉	にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、しょうゆ	
2 金	スパイシートマトライス	○	豚肉(挽肉)、ウィンナー、大豆、鳥がら、粉チーズ	米、サラダ油、砂糖、バター	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム缶、トマト缶	水(米)×1.2、ターメリック、カレー粉、赤ワイン、水、ロリエ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、クミン、カルダモンパウダー、コリアンダー、ガラムマサラ、チリパウダー、しょうゆ	
	バリバリサラダ		くきわかめ	サラダ油、三温糖、ワントンの皮、油	にんじん、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、酢、粉辛子	
	果物（梨）				梨		
5 月	昆布ごはん	○	塩昆布	米、白いりごま		水(米)×1.2	
	鮭の香味焼き		生鮭(50g)、昆布(だし)	三温糖	しょうが、ねぎ	酒、しょうゆ、酢	
	□れんこんと さやいんげんのきんぴら		豚肉もも(細切り)	ごま油、つきこんにゃく、三温糖、白いりごま	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	酒、みりん、塩、しょうゆ、一味唐辛子	
	田舎汁		削り節(だし)、油揚げ、生わかめ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、赤みそ、白みそ	
6 火	□スパゲッティ きのこミートソース	○	豚肉(挽肉)、大豆、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、しめじ、エリンギ、トマト缶、パジル、パセリ	塩、赤ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、クローブ、オレガノ	□月ようびは なにたべる？
	おいものココロサラダ			さつまいも、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、たまねぎ	酢、塩、粉辛子	
	果物（りんご）				りんご	塩	
7 水	ジャンバラヤ	○	豚肉(挽肉)、ウィンナー	米、サラダ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	水(米)×1.2、パプリカ、塩、トマトケチャップ、トマトペースト、こしょう、ナツメグ、オールスパイス(粉)、チリパウダー、カレー粉	
	□コーンスープ		鳥がら、鶏肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン(缶)、ホールコーン缶	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
	スイートポテト		豆乳、生クリーム	さつまいも、バター、砂糖			
8 木	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)			
	□煮込みハンバーグ		豚肉(挽肉)、牛肉(挽肉)、おから(乾燥)、豆乳	サラダ油、砂糖、三温糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、オールスパイス(粉)、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、水	
	洋風卵スープ		鳥がら、鶏肉、鶏卵	じゃがいも、でん粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ	水、ロリエ、酒、塩、こしょう	
9 金	玄米ごはん	○		米、玄米		水(米+玄米)×1.3	
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節(粉)	砂糖		みりん、しょうゆ、だし汁	
	□さばの竜田揚げ		鯖(50g)	でん粉、油	しょうが	みりん、酒、しょうゆ	
	治部煮（石川県の郷土料理）		厚削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉	こんにゃく、生ふ、三温糖、でん粉	だけのこ(水煮)、にんじん、だいこん、小松菜	水、酒、しょうゆ、みりん	
13 火	ごはん	○		米		水(米)×1.2	
	鶏肉のコチュジャン焼き		鶏肉切り身(50g)	ごま油、三温糖、でん粉、白いりごま	にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、コチジャン、だし汁	
	チャブチェ		豚肉	サラダ油、三温糖、はるさめ、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	酒、しょうゆ、塩、みりん、こしょう	
	ワントンスープ		鳥がら、豚肉	ワントンの皮、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
14 水	丸パン	○		丸パン(50g)			□こま まった さんの コロッケ
	□カレーツナコロッケ		豚肉(挽肉)、いんげん豆、ツナ缶(水煮)、豆乳	サラダ油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、生パン粉、油	たまねぎ	酒、塩、こしょう、カレー粉、水、中濃ソース	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	マカロニスープ		鳥がら、鶏肉	マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン缶	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
15 木	西湖豆腐丼	○	豚肉(挽肉)、大豆、鳥がら、豆腐	米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、だけのこ(水煮)、トマト缶、にら	水(米)×1.2、水、しょうゆ、塩	
	酸辣湯		鳥がら、めかぶわかめ、鶏卵	でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、塩、こしょう、しょうゆ、酢、ラー油	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水、プリンカップ(60cc)	
16 金	大豆と青のりのごはん	○	大豆、塩昆布、青のり	米、油		水(米)×1.2-調味料、うすくちしょうゆ	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、油	しょうが汁	しょうゆ、酒、みりん	
	秋野菜の煮物		鶏肉、削り節(だし)、揚げポル	サラダ油、こんにゃく、さつまいも、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、干しいたけ、れんこん、小松菜	酒、水、みりん、塩、しょうゆ	



令和8年度 10月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校



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	ねらい等
19月	□きつねうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,油揚げ,カットわかめ	冷凍うどん,三温糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	だし汁,水,酒,塩,しょうゆ,みりん	□うーどんの 桃太郎
	ごまあえ		くきわかめ	三温糖,白すりごま,白ねりごま	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	だし汁,しょうゆ	
	□桃太郎のきびだんご		豆腐,きな粉	白玉粉,きび(精白粒),砂糖,グラニュー糖		水,塩	
20火	□いやいやえんのおこわ	○	鶏肉,油揚げ,大豆	米,もち米,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖	にんじん,干しいたけ,だけ,のこ(水煮),さやいんげん	水(米×1.2+餅米×0.9),酒,しょうゆ,だし汁,みりん,塩	□いやいやえん
	かつおの甘辛揚げ		かつお	でん粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	酒,しょうゆ,みりん,水	
	根菜のみそ汁		削り節(だし),厚揚げ	さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,白みそ,赤みそ	
21水	ガーリックチーストースト	○	ビザ用チーズ	食パン(50g),バター	にんにく,パセリ		こも14ひきの りうき
	□ポークシチュー		豚肉もも,鳥がら,いんげん豆	サラダ油,ザラメ,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶	赤ワイン,トマトピューレ,こしょう,水,ロリエ,塩,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	
	ツナひじきサラダ		干ひじき,ツナ缶(水煮)	三温糖,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
22木	ビビンバ	○	豚肉(挽肉)	米,サラダ油,三温糖,つきこんにゃく,ごま油	にんにく,しょうが,ぜんまい,だけ,のこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし	水(米)×1.2,トウバンジャン,みりん,しょうゆ,酒,塩	□おおいそがし 韓国の料理
	ケランマリ(韓国風卵焼き)		豚肉(挽肉),大豆,鶏卵,もものり	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	塩,しょうゆ,だし汁	
	□チゲスープ		鶏肉,鳥がら,豆腐	ごま油	しょうが,もやし,はくさい,キムチ漬,はくさい,えのきたけ,にら	酒,水,白みそ,赤みそ,しょうゆ,みりん	
23金	栗ごはん	○		米,もち米,むき栗		水(米×1.2+餅米×0.9),うすくちしょうゆ,酒	十三夜
	秋刀魚の甘露煮		角切り昆布,さんま(50g)	三温糖	しょうが	水,みりん,しょうゆ,酢	
	呉汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ,大豆,豆乳	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	水,酒,白みそ	
	果物(みかん)				みかん		
26月	焼き肉丼	○	豚肉	米,サラダ油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,ピーマン	水(米)×1.2,トウバンジャン,酒,塩,こしょう,赤みそ,しょうゆ	
	のりのりサラダ		きざみのり,かつお節(粉)	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	だし汁,酢,しょうゆ	
	わかめスープ		鳥がら,生わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
27火	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	豆腐の中華煮		豚肉,鳥がら,豆腐	サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,はくさい,にら	酒,水,塩,しょうゆ,オイスターソース,一味唐辛子	
	春雨サラダ			はるさめ,ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,粉辛子	
28水	スラッピージョー	○	豚肉(挽肉),大豆	ミルクパン(50g),サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	赤ワイン,ウスターソース,トマトピューレ,トマトケチャップ,しょうゆ	アメリカの料理
	野菜スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パイナップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
29木	チャーハン	○	豚肉(挽肉)	米,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,だけ,のこ(水煮),ねぎ	水(米)×1.2,しょうゆ,塩,こしょう,オイスターソース	
	いかチリポテト		いか,鳥がら	でん粉,じゃがいも,油,サラダ油,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ	酒,水,トマトピューレ,トマトケチャップ,酢,しょうゆ,トウバンジャン,塩	
	卵スープ		鳥がら,鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう	
30金	カツカレーライス	○	鳥がら,豚肉,豚肉ヒレ(40g)	米,サラダ油,小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご	水(米)×1.2,水,酒,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,中濃ソース,クミン,オールスパイス(粉),クローブ,ターメリック	U.F.E.S.D.メニースバルーツ
	まめツナサラダ		ツナ缶(水煮),青大豆	サラダ油,ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	酢,しょうゆ,粉辛子	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 21回

今月の給食目標 なんでも食べる じょうぶな子

- 苦手なものも少しずつ食べよう
- 食べ物の栄養を知ろう
- 赤・黄・緑の食品をバランスよく食べよう



エネルギー 587kcal
たんぱく質 23.8g
カルシウム 326mg
食塩相当量 2.2g

10月は読書月間

10月の献立には、本に登場する料理を取り入れていて、本のマークで表示しています。児童の皆さんが読書に親しむきっかけのひとつになればうれしいです。

