



実施日	曜日	献立	牛乳	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
				kcal	g
1	木	◆都民の日献立◆ アジのスパゲッティポロネーゼ 東京野菜スープ 果物（梨）	○	540	26.1
2	金	◆10/4 いわしの白献立◆ いわしのかば焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	○	597	23.0
5	月	キムタクチャーハン 太平汁 あんずゼリー	○	541	20.1
6	火	◆学芸会応援献立 4年◆ 麦ごはん えび入り中華風卵焼き 天竺スープ（4年）じゃこ野菜のゆかり和え	○	569	27.4
7	水	◆学芸会応援献立 五組・1年・3年◆ 雷ゴロゴロ丼（五組）寿限無汁（3年） おかしのすきな海賊のフルーツポンチ（1年）	○	603	22.6
8	木	◆学芸会応援献立 4年・6年◆ 如意棒パン（4年） マジョリンの魔法シチュー（6年） マジョリンを助けてカクテルサラダ（6年）	○	706	23.6
9	金	◆学芸会応援献立 2年・5年◆ 銀色の魚まぜごはん（5年） みんながヒーロー！ハニーサラダ（2年） 世界おいしい？スープ（5年）	○	592	21.8
10	土	◆目の愛護デー献立◆ キャロットライスのクリームソースかけ ポイル野菜のサラダ ブルーベリー蒸しパン	○	690	21.2
12	月	スポーツの日			
13	火	振替休業日			
14	水	レモンシュガートースト 豆とパスタのトマトシチュー パプリカサラダ	○	631	22.9
15	木	麦ごはん 和梨ソースチキン こまつナマヨサラダ 沢煮椀	○	574	22.3
16	金	◆フィリピン献立◆麦ごはん チキンアドボ マロニースープ トッロン（バナナ春巻き）	○	629	24.0
19	月	◆カムカム給食◆秋の味覚かき揚げ丼 じゃがバターコーン 鮭と根菜のかす汁	○	621	22.5
20	火	丸パン 魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ ジュリエンヌスープ	○	528	22.4
21	水	和風風のこスパゲッティ ツナコーンサラダ 果物（りんご）	○	583	24.1
22	木	◆読書月間献立◆ ワカメちゃんとはごはん カツオくんとごま揚げ煮 たらちゃんとしり鍋風	○	548	23.8
23	金	◆十三夜◆えびと豆入中華おこわ さわらの香味焼き お月見白玉汁	○	553	27.6
26	月	マーマレードヨーグルトトースト 秋野菜のシチュー ツナサラダ	○	638	22.1
27	火	炒めそばの豚肉あんかけ じゃがいものチリソース ニラたまスープ	○	604	21.6
28	水	五目チャーハン ヤンニョムチキン じゃこ入り海藻サラダ	○	616	26.4
29	木	ごはん ごま入りエコふりかけ かんころ大根の卵焼き 秋野菜の煮物	○	642	31.2
31	金	◆ハロウィン献立◆ ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ かぼちゃプリン	○	705	23.2
10 月の栄養量平均				605	23.8

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

5月・10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。

朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がり、元気に活動できるようになります。生活リズムも見直していきましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを選び、食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



今月の献立紹介

10月6日(火)～9日(金)学芸会応援献立(裏面に通常の献立名)
〇五組「雨を忘れたカミナリたち」

雷たちの太鼓は、雷を呼びます。豆腐を油で炒めた「ゴロゴロ」した音は雷、黄色いかまぼこは太鼓のぼちを表現しています。雨が降る予感がありますね。

〇1年生「おかしのすきな海賊のおかしなおかしなおかしなたび」
いつものフルーツポンチではなく、未来の「オレンジゼリー」が入っています。食べればおかしな旅に出してしまう不思議なフルーツポンチです。

〇2年生「みんながヒーロー！～虫たちの大作戦～」

ミツバチが集めたはちみつが入ったドレッシング、ちょうちょのマカロニ、かまきりのかまのようなキュウリなどみんながヒーローになれるサラダです。

〇3年生「寿限無」

長生きを願ってつけられた名前は、とても長いです。健康によい食材とハートのなるとが入った汁物にしました。名前の「パイポ」を「ポパイ」(ほうれん草を食べると強くなるキャラクター)と間違えないでください。

4年生「そんごくう～仲間と進む、その先へ～」

天竺を目指して、筋斗雲のワントンといちごときなこの揚げパンを仲間と一緒に食べて大冒険に出発します。

〇5年生「銀色の裏地」

「銀色の裏地」から銀色の魚をごはんに混ぜました。苦手な食べ物は「これは、まだ食べたことのない世界ーおいしいものだ」と思って食べてください。

〇6年生「魔法をすてたマジョリン」

マジョリンの魔法は、星形のマカロニで表現しました。悪い魔女が「カクテルにしてやる」とマジョリンに言います。カクテルサラダを食べる助けましょう。

10月19日(月)「カムカム給食」

よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。「秋の味覚かき揚げ」にはさつまいも、エリンギ、まいたけを加えて、自然と噛む回数が増えるようにしています。

*カムカム食材は…大豆、エリンギ、まいたけ、さつまいも、ごぼうなど



読書月間

～おはなし給食～
物語の世界を味わう

今月は読書月間です。物語の中に登場する食材や料理を、給食に取り入れています。読書の秋、食欲の秋に、食材や料理が登場している物語を探してみましょう。

10月22日(木)「サザエさん」作:長谷川 町子

サザエさんの家族のワカメちゃん、カツオくん、たらちゃんが給食に隠れています。探してみましょう。

今月の献立の中から

たらちゃんとしり鍋風

<材料 分量(5人分)>

水……………250ml
昆布……………1g
削り節……………5g
にんじん(短冊切り)25g
白菜(短冊切り)100g
つきこんにゃく(3cm)100g
酒……………2.5g
しょうゆ……………5g
塩……………3.5g
鰯(角切り)……………100g
豆腐(さいのめ切り)150g
ねぎ(小口切り)……………40g
ゆず(果汁)……………2.5g
しょうゆ……………10g
だし汁……………10g

<作り方>

- ① だしをとる。
- ② 具を順に入れて煮る。
- ③ 鰯を入れて、煮えたら豆腐と白菜・ねぎを入れる。
- ④ ポン酢:しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆず果汁を入れて火を止める。
- ⑤ ③の仕上げに④を入れて仕上げる。

「鰯のちり鍋」は、鰯や野菜、豆腐をだし汁で煮込み、ポン酢しょうゆでさっぱり食べる料理です。



(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2)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。牛乳は、毎日提供します。

[使用食材一覧表]

2026年 10月

大田区立矢口東小学校

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	1食分 たんぱく質
1 木	アジのスパゲッティボロネーゼ	○	鯉ミンチ,豚ひき肉,大豆	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,干しいたけ,トマトピューレ,ホールトマト	540 kcal
	東京野菜スープ		鶏肉		しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう,小松菜	26.1 g
	果物 (梨)				梨 (豊水)	
2 金	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	597 kcal
	切り干し大根の煮物		削り節,さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,砂糖	にんじん,だけのこ,切干し大根,干しいたけ,小松菜	23.0 g
	けんちん汁		削り節,鶏肉	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
5 月	キムタクチャーハン	○	豚肉(焼肉),鶏卵	米,麦,サラダ油	にんじん,ねぎ,はくさい,キムチ漬,たくあん,小松菜	541 kcal
	大平汁		削り節,鶏肉,厚揚げ	サラダ油,糸こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	20.1 g
	あんずゼリー		粉寒天	砂糖	あんずジャム,あんず	
6 火	麦ごはん	○		米,麦		569 kcal
	えび入り中華風卵焼き		むきえび,ボークハム,鶏卵	サラダ油,砂糖,でん粉	たまねぎ,小松菜	27.4 g
	じゃこと野菜のゆかり和え		ちりめんじゃこ	三温糖	きゅうり,キャベツ,もやし,ゆかり	
	カレーワンタンスープ		ベーコン,レンズまめ	サラダ油,ワンタンの皮	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	
7 水	四川風豆腐丼	○	豚肉,豆腐,イチオウかまぼこ	米,麦,サラダ油,砂糖,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,にら	603 kcal
	ねりごまけんちん汁		削り節,鶏肉,ハートなると,油揚げ	サラダ油,こんにゃく,白ねりごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ほうれんそう	22.6 g
	オレンジゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	黄桃,りんご,西洋なし,オレンジジュース	
8 木	いちごきなこ揚げパン	○	きな粉	コップパン,油,砂糖,グラニュー糖,ミルメークいちご		706 kcal
	コーンシチュー		豚肉,牛乳,豆乳	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,星形マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが,クリームコーン,とうもろこし	23.6 g
	カクテルサラダ		レンズまめ	じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり	
9 金	鮭とさつまいものまぜごはん	○	生鮭	米,麦,さつまいも		592 kcal
	ハニーサラダ			じゃがいも,リボンマカロニ,油,はちみつ	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり	21.8 g
	中華スープ		豚肉	マロニー,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,もやし,ねぎ	
10 土	和風揚げのクリームさけ	○	鶏肉,豆乳,牛乳	米,麦,大豆バター,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム	690 kcal
	ポイル野菜のサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし	21.2 g
	ブルーベリー蒸しパン		鶏卵,豆乳	小麦粉,砂糖,大豆バター	ブルーベリー	
11 日	レモンシュガートースト	○		ソフトマーガリン,砂糖,グラニュー糖	レモン汁	631 kcal
	豆とパスタのトマトシチュー		ベーコン,豚肉,白いんげん豆,ベースト,レンズまめ	油,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉,ツイストマカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,ホールトマト,トマトピューレ,小松菜	22.9 g
	パブリカサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,黄ピーマン	
12 月	麦ごはん	○		米,麦		574 kcal
	和梨ソースチキン		鶏もも肉	三温糖	しょうが,梨,たまねぎ	22.3 g
	ごまツナマヨサラダ		ツナ	サラダ油,砂糖,エッグケアマヨネーズ	小松菜,キャベツ,にんじん,レモン汁	
	沢煮碗		削り節,豚肉	でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	
1 月	麦ごはん	○		米,麦		629 kcal
	チキンアドボ		鶏肉,うすら卵	サラダ油,砂糖	たまねぎ	24.0 g
	マロニースープ		鶏肉	マロニー	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ	
	トッロン (バナナ春巻き)			春巻きの皮,小麦粉,油	バナナ	
1 9 月	秋の味覚かき揚げ丼	○	大豆,削り節	米,麦,さつまいも,小麦粉,でん粉,米粉,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,エリンギ,まいたけ,ねぎ	621 kcal
	じゃがバターコーン			大豆バター,じゃがいも		22.5 g
	鮭と根菜のかず汁		削り節,生鮭,油揚げ	つきこんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,しょうが,ねぎ	
2 0 火	丸パン	○		丸パン		528 kcal
	魚の香華パン粉焼き		ホキ	エッグケアマヨネーズ,ソフトパン粉		22.4 g
	コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	
	ジュリエヌスープ		鶏がら,ベーコン	オリーブ油	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ	
21 水	和風きのこスパゲッティ	○	ベーコン,豚肉,削り節	スパゲッティ,サラダ油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,エリンギ,小松菜	583 kcal
	ツナコーンサラダ		ツナ	サラダ油,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	24.1 g
	果物(りんご)				りんご	
22 木	ワカメちゃんごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		548 kcal
	カツおくんとごま揚げ煮		かつお 角切り,削り節	じゃがいも,でん粉,油,砂糖,白いりごま	しょうが	23.8 g
	たらちゃんちり鍋風		削り節,昆布,たら,豆腐	糸こんにゃく	にんじん,はくさい,ねぎ,ゆず	
	えびた豆入り中華おこわ		豚肉(薄切り),大豆,むきえび	米,もち米,砂糖,ごま油,油	にんじん,だけのこ,ねぎ,干しいたけ,小松菜	553 kcal
23 金	さわらの香味焼き	○	さわら		ねぎ,しょうが	27.6 g
	お月見白玉汁		昆布,削り節	白玉粉	かぼちゃ,えのきたけ,ねぎ,小松菜	
	マーマレードヨーグルトトースト			バター,砂糖	マーマレード	638 kcal
26 月	秋野菜のシチュー	○	ベーコン,豚肉,白いんげん豆,ベースト,牛乳,豆乳,生クリーム	サラダ油,さつまいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ	22.1 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油,砂糖	小松菜,キャベツ,にんじん,レモン汁	
	炒めそばの豚肉あんかけ		豚肉(薄切り)	蒸し中華麺,サラダ油,油,三温糖,でん粉,ごま油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,しょうが,ちやし,にら	604 kcal
27 火	じゃがいものチリソース	○		じゃがいも,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,トマトピューレ	21.6 g
	ニラたまスープ		鶏がら,鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,にら	
	五日チャーハン		豚肉,鶏卵	サラダ油,米,麦,サラダ油	しょうが,ねぎ,にんじん,干しいたけ	616 kcal
28 水	ヤンニョムチキン	○	鶏もも肉	でん粉,油,砂糖	しょうが	26.4 g
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ,ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん	
29 木	ごはん	○		米,麦		642 kcal
	ごま入りエコふりかけ		かつお節	白いりごま		31.2 g
	かんころ大根の卵焼き		鶏ひき肉,鶏卵	サラダ油,砂糖	切干し大根,にんじん,万能ねぎ	
	秋野菜の煮物		鶏肉,削り節	サラダ油,こんにゃく,さといも,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ,れんこん,だけのこ,小松菜	
30 金	ハヤシライス	○	豚肉	米,麦,サラダ油,大豆バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	705 kcal
	人参ドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	23.2 g
	かぼちゃプリン		牛乳,豆乳,生クリーム		かぼちゃ	