令和８年度

☆ １０月　きゅうしょく こんだてひょう ☆

大田区立　雪谷小学校
校　　長　大曽根　努

日にち	ようび	メニュー	牛乳	基準値	650	26.8	2.0	あか からだをつくる	きいろ エネルギーになる	みどり ちょうしをよくする
				栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g			
1	木	カレーライス　チーズいりサラダ くだもの	○		644	20.9	2.8	豚肉,飲用牛乳, ハム（卵・乳不使用）,チーズ	米,大麦,サラダ油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, もやし,キャベツ,きゅうり,りんご
2	金	とりごもくごはん　とんじる ししゃものカレーあげ	○		564	23.4	2.5	鶏肉,油揚げ,飲用牛乳,ししゃも, 豚肉,白みそ,赤みそ	米,大麦,サラダ油,砂糖, 大豆白絞油,小麦粉,でん粉, じゃがいも	にんじん,水煮たけのこ,干ししいたけ, だいこん,はくさい,長ねぎ,小松菜
5	月	ごはん　だいずふりかけ ふいりにくじゃが　やさいのポンずあえ	○		581	24.4	2.1	ちりめんじゃこ,昆布,大豆, 飲用牛乳,豚肉,かつお節	米,大麦,白ごま,砂糖,サラダ油, じゃがいも,麸	にんじん,玉ねぎ,小松菜, キャベツ,もやし,レモン
6	火	さつまいもごはん　きのこじる さけとだいずのあまからあえ　おひたし	○		568	24.3	2.3	飲用牛乳,鮭,大豆,赤みそ,豆腐, かまぼこ（鶏卵不使用）	米,大麦,さつまいも,でん粉, 大豆白絞油,砂糖,白ごま	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし, ホールコーン,だいこん,しめじ, えのきたけ,小松菜
7	水	プルコギどん　わかめスープ くだもの	○		575	21.9	2.1	豚肉,飲用牛乳,わかめ	米,大麦,サラダ油,砂糖, 白すりごま,ごま油,でん粉	にんにく,にら,にんじん, 玉ねぎ,もやし,梨
8	木	ソースかつどん　ぐだくさんみそしる くだもの	○		639	24.0	2.2	豚肉,白みそ,飲用牛乳,厚揚げ, 赤みそ,わかめ	米,大麦,小麦粉,パン粉, 大豆白絞油,砂糖	だいこん,にんじん,キャベツ,えのきたけ, 長ねぎ,小松菜,みかん
9	金	ジャージャーめん　バンサンスー かぼちゃドーナツ	○		585	25.6	2.1	豚肉,大豆,赤みそ,飲用牛乳, ハム（卵・乳不使用）,鶏卵,豆腐	サラダ油,蒸し中華めん,砂糖, ごま油,米粉,大豆白絞油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん ,キャベツ,もやし,小松菜,西洋かぼちゃ
13	火	シナモントースト　ポークシチュー わかめサラダ	○		552	19.6	2.6	飲用牛乳,豚肉,わかめ	食パン,バター,砂糖,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ, トマトピューレ,もやし,小松菜, きゅうり,ホールコーン,しょうが
14	水	いろどりやさいとチキンのピラフ マカロニスープ　くだもの	○		589	23.9	2.9	鶏肉,飲用牛乳, ベーコン（卵・乳不使用）	米,大麦,バター,サラダ油, マーマレード,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,水煮マッシュルーム, ホールコーン,赤ピーマン,ピーマン, にんにく,キャベツ,小松菜,ぶどう
15	木	こうやどうふのそぼろどん ちくわのいそべあげ　のっぺいじる	○		625	26.1	2.4	豚肉,凍り豆腐,飲用牛乳, ちくわ（鶏卵不使用）, 青のり,鶏肉,油揚げ	米,大麦,サラダ油,砂糖,小麦粉, でん粉,大豆白絞油,じゃがいも	しょうが,にんじん,干ししいたけ, 長ねぎ,だいこん,はくさい,小松菜
16	金	ごはん　かきたまじる ぶたにくのみそしょうがやき　おひたし	○		569	24.7	2.3	飲用牛乳,豚肉,赤みそ,かつお節, わかめ,鶏卵	米,大麦,サラダ油,米粉,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,だいこん,えのきたけ, 小松菜,長ねぎ
19	月	まるパン　ひじきのコロッケ やさいスープ きゅうりとこまつなのサラダ	○		618	25.8	2.4	飲用牛乳,豚肉,干ひじき, いんげんまめ,凍り豆腐, ベーコン（卵・乳不使用）,豚肉	丸パン,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,大豆白絞油, ごま油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, ホールコーン,もやし,小松菜, きゅうり,しょうが
20	火	スパゲッティクリームソース あげワンタン入りサラダ　くだもの	○		656	23.2	1.9	ベーコン（卵・乳不使用）,豚肉, 牛乳,生クリーム,チーズ,飲用牛乳	スパゲッティ,サラダ油,バター, 小麦粉,大豆白絞油, ワンタンの皮,ごま油,砂糖	玉ねぎ,水煮マッシュルーム,もやし, にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが,柿
21	水	ごはん　ひじきのふりかけ　さわにわん さかなのからあげねぎソースかけ	○		564	24.4	2.5	干ひじき,昆布,かつお節,飲用牛乳, ほき（魚）,豚肉	米,大麦,砂糖,でん粉,大豆白絞油, ごま油,こんにゃく	にんにく,しょうが,長ねぎ,ごぼう, にんじん,だいこん,小松菜
22	木	ぶたあまからにどん　ちゅうかスープ くだもの	○		579	24.9	1.9	豚肉,飲用牛乳	米,大麦,サラダ油,砂糖,ごま油	しょうが,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, 水煮たけのこ,きくらげ,小松菜,梨
23	金	きんぴらごはん　ごまみそしる ふくさたまごやき	○		613	27.0	2.7	豚肉,飲用牛乳,豚肉,干ひじき,鶏 卵, 白みそ	米,大麦,サラダ油,こんにゃく, 砂糖,ごま油,じゃがいも, 白すりごま,白ねりごま	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,干ししいたけ, だいこん,長ねぎ,小松菜
26	月	ピザトースト　クリームシチュー こんにゃくサラダ	○		621	26.4	2.9	ハム（卵・乳不使用）,チーズ, 飲用牛乳,豚肉,牛乳,生クリーム	食パン,サラダ油,じゃがいも, バター,小麦粉,こんにゃく, 砂糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン, トマトピューレ,にんじん, 水煮マッシュルーム,キャベツ,きゅうり
27	火	ごはん　こんさいじる さかなのみそづけやき　からしあえ	○		566	25.6	2.4	飲用牛乳,ぶり,白みそ,厚揚げ	米,大麦,砂糖,ごま油, こんにゃく,さつまいも	小松菜,キャベツ,にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ
28	水	にくやさいうどん　くだもの じゃがいもとコーンのかきあげ	○		610	25.3	2.6	豚肉,油揚げ,飲用牛乳, ハム（卵・乳不使用）,大豆	うどん,じゃがいも, 小麦粉,大豆白絞油	にんじん,だいこん,干ししいたけ, 長ねぎ,小松菜,ホールコーン ,玉ねぎ,みかん
29	木	ぶたにくのしぐれごはん　けんちんじる のりしおビーンズ	○		557	23.1	1.4	豚肉,赤みそ,飲用牛乳,豆腐, 大豆,青のり	米,大麦,サラダ油,砂糖, こんにゃく,じゃがいも, 大豆白絞油,でん粉	ごぼう,しょうが,にんじん,だいこん, 長ねぎ,小松菜
30	金	わかめごはん　にくどうふ　ごまあえ	○		606	26.3	2.3	わかめ,飲用牛乳,豚肉,焼き豆腐	米,大麦,しらたき,じゃがいも, 砂糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,はくさい,長ねぎ,えのきたけ, もやし,キャベツ,小松菜

※栄養量は中学年を１として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。　※仕入れ状況や行事などにより、献立を変更することがあります。