

今月は、郷土料理、米を使った食品の料理、読書月間メニューなどが登場します。



令和8年度10月の給食献立表

★今月の給食目標★～食品ロスについて考えよう～

狛江市立狛江第一小学校



日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価（中学年）	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
1	木	きんぴらトースト ぎゅうにゅう あきやさいのポトフ りんご	牛乳 ビザチーズ ベーコン 豚肉 フランクフルト	パン ごま油 上白糖 白いりごま マヨネーズ なたね油	ごぼう 人参 ビーマン にんにく セロリ 玉ねぎ レンコン チンゲン菜 かぼちゃ 大根 まいたけ しめじ りんご	618	25.4
2	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのもみじあげ チャオホーツアイ みそしる	牛乳 鯖 鶏卵 青のり 豚肉 絹ごし豆腐 乾燥わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 上白糖	人参 生姜 長ねぎ 干し椎茸 茹でだけのこ 緑豆もやし ほうれん草 大根 小松菜	623	29.1
5	月	【5－3もりもり米Festa】 わふうそうすい ぎゅうにゅう さかなのしおこうじみそやき ぶたしゃぶサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 さごし 白みそ 豚肉	精白米 押し麦 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし きゅうり にんにく 生姜	601	32.8
6	火	【神奈川県郷土料理・5－3もりもり米Festa】 サンマーメン ぎゅうにゅう はるまき やきビーフン	牛乳 豚肉 ベーコン	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 春巻きの皮 薄力粉 ビーフン	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でだけのこ 白菜 緑豆もやし 干し椎茸 キャベツ ビーマン	667	26.5
7	水	【5－3もりもり米Festa】 こまつなのチャーハン ぎゅうにゅう こめこのからあげ フォーのスープ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵 ちりめんじゃこ 鶏肉	精白米 なたね油 ごま油 米粉 フォー	にんにく しめじ 小松菜 生姜 玉ねぎ 人参 茹でだけのこ 緑豆もやし レモン汁 小ねぎ りんご	596	25.7
8	木	くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう しろみざかなのピザふうやき キャベツのチャウダー	牛乳 メルルーサ ベーコン ビザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	パン オリーブ油 なたね油 薄力粉 バター	セロリ にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ホールトマト 人参 キャベツ クリームコーン	600	30.5
9	金	【目の愛護デーメニュー・5－3もりもり米Festa】 ツナとにんじんのピラフホワイトソースかけ ぎゅうにゅう こめコマカロニいりめにAサラダ こめこのキャロットオレンジケーキ	牛乳 ツナ えび 調理用牛乳 乾燥わかめ 干しひじき 白いんげん豆	精白米 なたね油 バター 薄力粉 米粉マカロニ 上白糖 米粉 粉砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小松菜 緑豆もやし かぼちゃ オレンジジュース	668	18.7
13	火	【愛知県郷土料理】 むぎごはん ぎゅうにゅう トマトいりマーボーどうふ ちゅうかたまごスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 乾燥わかめ 鶏卵	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト 長ねぎ 干し椎茸	624	29.1
14	水	【5－3もりもり米Festa】 こめこミックスパンのあげパン ぎゅうにゅう こめこのホワイトシチュー ハニーサラダ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳	米粉ミックス粉パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 白すりごま なたね油 バター 米粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム チンゲン菜 キャベツ コーン	606	24.0
15	木	【世界食料デー・SDGsメニュー】 ごはん ぎゅうにゅう おからボール かわつきやさいのカレーきんぴら みそしる	牛乳 おから 鶏肉 鶏卵 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 油揚げ 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 マヨネーズ 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 上白糖	人参 玉ねぎ 大根 エリンギ ビーマン 長ねぎ 小松菜	648	28.9
16	金	【運動会がんばれメニュー・5－3もりもり米Festa】 カツカレー やさいジュース わかめサラダ こうはくゼリー	豚肉 鶏卵 乾燥わかめ 粉寒天 ゼラチン ヨーグルト 調理用牛乳	気になる野菜ジュース 精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご 冷凍グリーンピース 小松菜 緑豆もやし 大根 ぶどうジュース クランベリージュース	666	17.6
20	火	【読書月間メニュー・ぐりとぐらシリーズ】 ぐりとぐらのカステラ ぎゅうにゅう ぐりぐらサラダ ぐりとぐらのもりのこスープ	牛乳 鶏卵 ベーコン 調理用牛乳	薄力粉 上白糖 バター はちみつ じゃがいも オリーブ油	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ エリンギ さやいんげん	606	15.4
21	水	【読書月間メニュー・ゆうすげ村の小さな旅館】 ごはん ぎゅうにゅう さかなのおろしかけ みづきのだいこんサラダ うさぎだいこんのいなかじる	牛乳 さごし 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 薄力粉 なたね油 上白糖 片栗粉	大根 人参 きゅうり ねり梅 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	628	27.9
22	木	【読書月間メニュー・きつねうどんたぬきうどん、きんぴらきょうだい】 きつねうどん ぎゅうにゅう きんぴらきょうだいのきんぴらごぼう とうふだんご	牛乳 油揚げ 豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	上白糖 冷凍うどん ごま油 白いりごま 上新粉 白玉粉 上白糖 片栗粉	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 ごぼう つきこんにゃく	625	28.5
23	金	【読書月間メニュー・おおどろぼうホットシェンプロッツ】 どろぼうピラフ ぎゅうにゅう ローストチキン じゃがいものからあげいりザワークラウト なぞきのこスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 なたね油 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり セロリ しめじ まいたけ エリンギ えのきたけ	588	23.3
26	月	【読書月間メニュー・ハリーポッターシリーズ】 ターメリックライスのボークチョップかけ ぎゅうにゅう ひゃくみビーンズふうサラダ スコッチブロス	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 鶏肉	精白米 押し麦 バター なたね油 片栗粉 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 コーン きゅうり 冷凍むき枝豆 セロリ キャベツ	620	29.6
27	火	【読書月間メニュー・こまったさんシリーズ】 こまったさんのマーボーラーメン ぎゅうにゅう こまったさんのツナポテトサラダ わかったさんのレモンドーナツ	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 ツナ 鶏卵 調理用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃがいも なたね油 上白糖 薄力粉 バター 粉砂糖	生姜 にんにく 人参 茹でだけのこ 干し椎茸 長ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン レモン汁	682	23.7
28	水	【読書月間メニュー・きつねのホイティ】 ホイティのひよこまめカレー ぎゅうにゅう ホイティのさかなのフライ はくさいのマッルン	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 メルルーサ	精白米 なたね油 薄力粉 上白糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 さやいんげん	654	24.8
29	木	【読書月間メニュー・ピーターラビット】 くろざとうしょくパン ジョア じゃがいもとグレーピーのにこみ ピーターとベンジャミンのとくせいサラダ にんじんケーキ	ジョア 豚肉 鶏卵	パン なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 粉砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 レタス パセリ	673	23.1
30	金	【ハロウィンメニュー】 ガーリックライス ぎゅうにゅう とりにくのあくまふうグリル アイルランドサラダ いろがかわる?まほうのスープ パンプキンドーナツ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏卵 調理用牛乳	精白米 バター パン粉 なたね油 上白糖 薄力粉 粉砂糖	にんにく 玉ねぎ パセリ レモン汁 キャベツ 紫キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ	684	29.2

（材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。）

