

[配布用献立表]

2026年10月

東田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	麦ごはん	○	さめの麦みそ焼き 小松菜のいそ和え 五色煮	牛乳、さめ、赤色辛みそ、もみのり、焼 ちくわ	米、押し麦、さとう、米粒麦、炒め油、こ んにやく	こまつな、★もやし、ホールコーン、に んじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげ ん	554 kcal 25.3 g 14.6 g 2.5 g
5 月	きつねごはん	○	卵焼きあんかけ 呉汁 かぶのレモンじょうゆあえ	油揚げ、牛乳、★たまご、さば節、出し 昆布、★豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤 色辛みそ、大豆	米、米粒麦、さとう、炒め油、でんぶ ん、じゃがいも	にんじん、ホールコーン、万能ねぎ、ご ぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、 かぶ、かぶの葉、レモン	600 kcal 27.5 g 20.8 g 2.6 g
6 火	麦ごはん	○	さばのごまみそかけ 沢煮わん コマツナとモヤシの辛子醤油和え	牛乳、さば、赤色辛みそ、さば節、出し 昆布、★豚肩肉、とうふ	米、押し麦、さとう、★白炒りごま、★ 白すりごま、でんぶん、つきこんにゃ く	しょうが、ごぼう、たけのこ、にんじ ん、だいこん、ながねぎ、こまつな、★ もやし	561 kcal 25.9 g 19.3 g 2.4 g
7 水	中華丼	○	わかめスープ さつまいものきなこかけ	★豚肩肉、牛乳、さば節、乾燥わかめ、 とうふ、きな粉	米、米粒麦、炒め油、でんぶん、★ごま 油、でんぶん、さつまいも、揚げ油、さ とう	たけのこ、にんじん、はくさい、たまね ぎ、こまつな	584 kcal 18.7 g 16.6 g 2.4 g
8 木	麦ごはん ★国産食材の日★	○	鮭の竜田揚げ 塩豚汁 ジャキジャキあえ	牛乳、生鮭、★豚肉、さば節	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、じゃが いも、さとう、★ごま油	しょうが、にんじん、かぶ、しめじ、な がねぎ、こまつな、切干大根、★もや し、きゅうり	562 kcal 27.0 g 16.7 g 2.0 g
9 金	チキンカツサンド	○	白インゲン豆と野菜のスープ 巨峰	とり胸肉、牛乳、とり骨、★豚肉、白い んげん豆	丸パン、小麦粉、パン粉、揚げ油、炒め 油、じゃがいも	キャベツ、しょうが、にんにく、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、巨峰	562 kcal 28.2 g 19.8 g 2.7 g
13 火	中華菜飯	○	シシャモの磯辺揚げ トックスープ	★豚肩肉、牛乳、★ししゃも、あおの り、とり骨、とり肉	米、米粒麦、炒め油、さとう、★ごま油、 小麦粉、揚げ油、トック	にんじん、たけのこ、こまつな、しょう が、にんにく、たまねぎ、ながねぎ、チ ンゲンサイ	581 kcal 24.4 g 19.8 g 3.1 g
14 水	麦ごはん	○	しいらとコーンの揚げ煮 めかたま汁 コマツナとモヤシのおかかじょうゆ	牛乳、しいら、さば節、★たまご、乾燥 めかぶ、かつお節	米、押し麦、でんぶん、じゃがいも、揚 げ油、さとう	ながねぎ、しょうが、にんにく、ホール コーン、にんじん、ピーマン、たけの こ、えのきたけ、万能ねぎ、こまつな、 ★もやし	590 kcal 27.6 g 16.7 g 2.4 g
15 木	田舎うどん	○	何でも千切りサラダ さつまいもパイ	さば節、とり肉、油揚げ、かまぼこ、赤 色辛みそ、淡色辛みそ、牛乳、干ひじき	生うどん、じゃがいも、サラダ油、さと う、さつまいも、ギョウザの皮、小麦粉、 揚げ油	にんじん、ながねぎ、こまつな、だいこ ん、キャベツ、きゅうり、レモン、パ インアップル	553 kcal 22.4 g 16.4 g 3.1 g
16 金	ハヤシライス	○	じゃこサラダ りんご	★豚肩肉、★豚骨、生クリーム、牛乳、 ちりめんじゃこ	米、押し麦、炒め油、サラダ油、バター、 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、 こまつな、キャベツ、きゅうり、りんご	626 kcal 20.9 g 22.0 g 2.5 g
19 月	麦ごはん ★国産食材の日★	○	さんまのかば焼き 野菜のみそ汁 白菜のおひたし	牛乳、さんま、さば節、淡色辛みそ、赤 色辛みそ、かつお節	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、揚げ油、 さとう、炒め油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、 こまつな、はくさい、★もやし	630 kcal 23.4 g 23.2 g 2.5 g
20 火	豚丼	○	春雨スープ 柿	★豚肩肉、牛乳、とうふ、さば節	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、 はるさめ	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、な がねぎ、えのきたけ、こまつな、しょう が、かき	604 kcal 23.7 g 17.1 g 3.3 g
21 水	アップルトースト	○	チリコンカン ホイップキャベツのドレッシングあえ	牛乳、赤いんげん豆、★豚挽き肉、とり 骨	食パン、りんごジャム、炒め油、じゃが いも、さとう、サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、セロリー、スライスマッシュ ルーム、ホールコーン、ホールトマト、キャ ベツ	554 kcal 21.3 g 19.0 g 2.3 g
22 木	わかめごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	たきこみわかめ、牛乳、おから、さば 節、★たまご	米、米粒麦、じゃがいも、炒め油、小麦 粉、パン粉、揚げ油、でんぶん、★白炒 りごま、さとう	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、★もや し、こまつな、切干大根、キャベツ	573 kcal 18.9 g 16.4 g 2.7 g
23 金	中華おこわ	○	けんちん汁 みたらしだんご	★豚肩肉、牛乳、さば節、とうふ、油揚 げ、絹とうふ	米、もち米、米粒麦、炒め油、さとう、サ ラダ油、こんにゃく、じゃがいも、白玉 粉、でんぶん	ゆでたけのこ、にんじん、ごぼう、だい こん、ながねぎ、こまつな	632 kcal 23.8 g 18.4 g 2.2 g
26 月	麦ごはん	○	ホキのミソ入ソースかけ 肉じゃが 三色和え	牛乳、ホキ、淡色辛みそ、★豚肩肉	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、サラダ 油、さとう、炒め油、こんにゃく、じゃ がいも、★ごま油、★白炒りごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、★ もやし、こまつな	657 kcal 26.5 g 24.1 g 1.6 g
27 火	さつま芋ごはん	○	とり肉のシウカツ焼き 具だくさんみそ汁 コマツナとモヤシの甘醤油和え	牛乳、とりもも肉、さば節、出し昆布、 とうふ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛み そ	米、押し麦、さつまいも、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこ ん、はくさい、ながねぎ、こまつな、★ もやし	558 kcal 25.5 g 18.9 g 2.3 g
28 水	麦ごはん	○	おからひじきふりかけ のりあげくん のっぺい汁 みかん	牛乳、干ひじき、おから、かつお節、と り挽き肉、焼きのり、さば節、油揚げ、 とうふ	米、押し麦、炒め油、さとう、じゃがい も、パン粉、揚げ油、こんにゃく、里芋、 でんぶん	れんこん、にんじん、だいこん、ながね ぎ、こまつな、みかん	580 kcal 22.5 g 16.5 g 1.7 g
29 木	みそラーメン	○	ゆで野菜のドレッシングかけ 青海苔ポテト	★豚もも肉、赤色辛みそ、とり骨、★豚 骨、牛乳、あおのり	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、★ご ま油、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、★もやし、ホール コーン、ながねぎ、こまつな、しょう が、キャベツ、アスパラガス	585 kcal 22.8 g 24.6 g 3.3 g
30 金	鶏とごぼうのピラフ	○	かぼちゃのポタージュ かか油揚げのササゲ	とり肉、★たまご、牛乳、白いんげん 豆、とり骨、調理用牛乳、生クリーム、 油揚げ	米、米粒麦、バター、炒め油、じゃがい も、サラダ油、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、さやいん げん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、 キャベツ	580 kcal 23.1 g 19.5 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
* 今月の国産食材は8日と19日になります。
* 食材等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。
* 感染症防止のためマスク、ハンカチ、ランチョンマット、ランチョンマットを入れる袋を持ってくるください。