



10月給食献立表



令和8年度

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2金	ふかがわめし 1日:都民の日になんで	○	のりあげくん よしのじる こまつなともやしのごまじょうゆ	油あげ,あさり水煮,あおのり, 牛乳,とりひき肉,焼きのり, かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも, パン粉,揚げ油,こんにゃく,さとう でんぷん,そうめん,ごま油,白ごま	ごぼう,しょうが,れんこん,にんじん, 糸みつば,もやし,こまつな	556 kcal 27.4 g 19.1 g 3.0 g
5月	サケのバターしょうゆピラフ	○	あきのかおりシチュー くだもの（なし）	ベーコン,生サケ,牛乳,とり肉, 牛乳,	米,米粒麦,バター,米ぬか油, さつまいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ, グリーンピース冷,しめじ,なし	591 kcal 22.9 g 19.9 g 2.1 g
6火	さつまいもごはん 国産食材の日	○	さばのみそに けんちんじる きりぼしだいこんのサラダ	牛乳,さば,赤みそ とうふ,油揚げ,かつお節, ちりめんじゃこ	米,米粒麦,もち米,さつまいも, 白炒りごま,さとう,でんぷん, ごま油,こんにゃく,米ぬか油	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, ながねぎ,切干大根,こまつな,もやし, たまねぎ	593 kcal 29.7 g 22.0 g 2.8 g
7水	アップルトースト	○	チリコンカン わふうツナサラダ	牛乳,赤いんげん豆,ベーコン, 豚ひき肉,干ひじき,ツナ缶	食パン,マーガリン,さとう, 米ぬか油,じゃがいも, 白炒りごま	りんご,にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,マッシュルーム缶, コーン缶,トマト缶,きゅうり,レモン キャベツ, だいこん,こまつな	566 kcal 21.7 g 21.2 g 2.6 g
8木	ちゅうかどん	○	バンサンスー にゅうないとうふ	豚肉,あさり水煮,いか,えび, うずら卵,牛乳,粉寒天,	米,米粒麦,米ぬか油,ごま油, でんぷん,はるさめ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ缶,にんじん,はくさい, チンゲンサイ,乾しいたけ,きゅうり, もやし,みかん缶	599 kcal 23.6 g 16.0 g 2.1 g
9金	むぎごはん ひじきふりかけ	○	ゼリーフライ みそしる もやしのカレーふうみあえ	干ひじき,おかか,牛乳,おから, たまご,とうふ,乾燥わかめ, 白みそ,赤みそ	米,米粒麦,さとう,ごま油, じゃがいも,小麦粉,パン粉, 揚げ油,米ぬか油,白炒りごま	にんじん,たまねぎ,ながねぎ, だいこん,えのきたけ,もやし, きゅうり,しょうが	586 kcal 20.7 g 18.5 g 2.9 g
13火	むぎごはん	○	さわらのこうみやき かんこくふう肉じゃが もやしとこまつなのナムル	牛乳,さわら,ぶた肉,	米,押し麦,さとう,ごま油, しらたき,じゃがいも,白炒りごま, 白すりごま,米ぬか油	しょうが,ながねぎ,にんにく, たまねぎ,にんじん,ニラ,こまつな, もやし	559 kcal 26.1 g 17.7 g 2.2 g
14水	みそラーメン	○	ラーパーツアイ スイートポテト	豚もも肉,赤みそ,牛乳, 生クリーム	蒸し中華めん,米ぬか油, ごま油,白すりごま,さとう, さつまいも,バター,りんごジャム	にんにく,しょうが,もやし,コーン缶, ながねぎ,こまつな,はくさい, にんじん	571 kcal 21.0 g 20.3 g 3.0 g
15木	ハヤシライス	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの（りんご）	ぶた肉,生クリーム,牛乳	米,米粒麦,米ぬか油,バター, 小麦粉,じゃがいも,揚げ油, はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム缶,トマト缶,キャベツ, コーン缶,きゅうり,りんご,にんじん	638 kcal 19.4 g 22.6 g 1.8 g
16金	きんぴらごはん カミカミデー	○	いかのみそまつかさやき しおとんじる カリカリ油あげのサラダ	豚ばら肉,牛乳,いか, 赤みそ,ぶた肉,とうふ, 油あげ	米,米粒麦,米ぬか油,さとう, じゃがいも,ごま油	ごぼう,しょうが,にんじん,だいこん, しめじ,ながねぎ,こまつな,キャベツ, たまねぎ	564 kcal 28.5 g 18.4 g 2.8 g
19月	むぎごはん	○	サケのチャンチャンやき 生あげと野菜のふくめにも やしの梅肉あえ	牛乳,生サケ,白みそ, 生あげ,	米,米粒麦,さとう,バター, 米ぬか油,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,キャベツ, ごぼう,れんこん,もやし,きゅうり, うめ干し, ピーマン	563 kcal 27.8 g 16.1 g 2.5 g
20火	ごもくチャーハン	○	ワントンスープ あおのりポテト	ぶた肉,むきえび,たまご,牛乳, 大豆,あおのり	米,米粒麦,ごま油,米ぬか油, わんたんの皮（乾）, じゃがいも,揚げ油	しょうが,乾しいたけ,たけのこ缶, ながねぎ,にんじん,グリーンピース冷 はくさい,こまつな,しょうが	600 kcal 24.0 g 22.9 g 2.6 g
21水	ブルコギどん	○	サンラータン くだもの（かき）	ぶた肉,牛乳,とり肉,とうふ, たまご	米,米粒麦,米ぬか油,さとう, ごま油,白炒りごま,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,しめじ, ながねぎ,もやし,だいずもやし,ニラ, 乾しいたけ,こまつな,かき	586 kcal 25.4 g 19.8 g 2.2 g
22木	モンテクリスト	○	ミネストローネ くだもの（きっかみかん）	ボンレスハム,チーズ, たまご,牛乳, 白いんげん豆,粉チーズ	食パン,バター,さとう,米ぬか油, じゃがいも,マカロニ	セロリー,にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ,トマト缶, みかん	576 kcal 28.9 g 22.4 g 3.0 g
23金	くりごはん 国産食材の日・十三夜	○	さんまのかばやき あきやさいのみそしる はくさいとこまつなのおひたし おつきみだんご	牛乳,さんま,白みそ, 赤みそ,かつお節	米,米粒麦,むきぐり,さとう, 小麦粉,でんぷん,揚げ油, さつまいも,白玉粉	れんこん,にんじん,だいこん, えのきたけ,はくさい,こまつな, かぼちゃ	697 kcal 23.9 g 23.0 g 2.9 g
26月	だいずいりドライカレー	○	カリカリごぼうのサラダ くだもの（りんご）	豚ひき肉,大豆,牛乳	米,押し麦,米ぬか油,でんぷん, 揚げ油,ごま油,さとう	マッシュルーム缶,にんにく,しょうが, セロリー,たまねぎ,にんじん, ごぼう,キャベツ,ブロッコリー, コーン缶,りんご, レーズン	594 kcal 22.3 g 17.4 g 2.0 g
27火	むぎごはん	○	イカのチリソース ちゅうかスープ だいこんときゅうりのナムル	牛乳,いか,とりひき肉,とうふ,	米,押し麦,でんぷん,揚げ油, ごま油,さとう,米ぬか油, はるさめ	にんにく,しょうが,ながねぎ, にんじん,もやし,乾しいたけ, はくさい,しょうが,こまつな, だいこん,きゅうり	563 kcal 24.0 g 16.1 g 2.2 g
28水	かやくごはん	○	ししゃものからあげ いもだんごじる くだもの（きっかみかん）	とり肉,高野豆腐,牛乳, ししゃも,とりもも肉	米,もち米,米粒麦,米ぬか油, さとう,でんぷん,小麦粉, 揚げ油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,乾しいたけ, だいこん,しめじ,ながねぎ, こまつな,みかん	606 kcal 24.8 g 19.5 g 2.8 g
29木	ミニオムライス	○	白いんげん豆と じゃがいものポタージュ やさいのレモンびたし	とり肉,たまご,牛乳, 白いんげん豆,生クリーム	米,米粒麦,米ぬか油,バター, さとう,じゃがいも	トマト缶,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶,キャベツ,さやいんげん, 黄ピーマン,レモン,しょうが, にんにく	576 kcal 24.9 g 20.9 g 2.6 g
30金	けんちんうどん	○	キャベツときゅうりのあさづけ いがぐりあげ	とり肉,油あげ,牛乳	冷凍ゆでうどん,米ぬか油,里芋 こんにゃく,さつまいも,さとう, バター,小麦粉,そうめん,揚げ油	ごぼう,にんじん,だいこん, ながねぎ,こまつな,きゅうり, キャベツ,しょうが,かぼちゃ	554 kcal 21.4 g 17.7 g 2.7 g
31土	🇸🇪🇮🇹🇨🇭🇬🇧🇯🇵🇫🇮🇩🇪🇺 う ん ど う か い （ご家庭よりお弁当を持参ください♪） 🇸🇪🇮🇹🇨🇭🇬🇧🇯🇵🇫🇮🇩🇪🇺						

☆食材納入の都合により変更することがありますのでご了承ください。アレルギーにかかわるときは、ご連絡させていただきます。
☆できるだけ給食で初めて食べる食材がないよう、使用食材をご確認いただけると安心です。