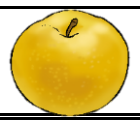
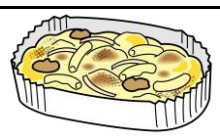
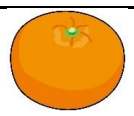
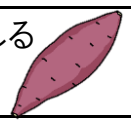
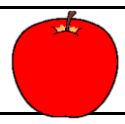
10月の献立表

令和8年度　　江東区立第四大島小学校

日	献立名		主に血や肉になる 赤の仲間	主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー / たんぱく質
2 金	ごはん	とりじゃが(トック入り)　なし かみかみあえ 	牛乳, 鶏肉, ちりめんじゃこ	米, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, トック, 白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,キムチ,えのきたけ,干ししいたけ,江戸菜,切干しだいこん,きゅうり,もやし,にんじん,長ねぎ,梨	677 25.8
5 月	ソースやきそば	あおのりポテトビーンズ ピリからもやし	牛乳, 豚肉, 大豆, あおのり	油, むし中華めん, サラダ油, じゃがいも, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, ごま油	にんじん,キャベツ,にら,もやし,きゅうり,しょうが	593 24.8
6 火	ごはん	しゃけのチャンチャンやき　めかぶとたまごのすましじる のりいりゆでやさい	牛乳, 鮭, , 刻みのり, 出し昆布, かつお節, めかぶわかめ, 卵	米, 油, 砂糖, バター, 三温糖, ごま油, でんぷん	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,もやし,にんにく,しょうが,長ねぎ,レモン(全果、生),たけのこ	603 31.3
7 水	ごまきなこトースト	ホワイトシチュー  コーンいりゆでやさい	牛乳, きな粉, 鶏肉,	食パン, マーガリン, はちみつ, 白ごま, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,ブロッコリー,スィートコーン	640 24.3
8 木	ごはん	ホキとじゃがいものチリソース　わかめスープ(ﾄｳﾌいり) はりはりゆでやさい	牛乳, ホキ, ちりめんじゃこ, 豆腐, 生わかめ	米, 油, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, はるさめ, 三温糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	669 27.3
9 金	おやこどん	みそしる(かぼちゃ) ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑぞえ	牛乳, 出し昆布, かつお節, 鶏肉, 卵, さば節, 油揚げ, プレーンヨーグルト	米, 三温糖	たまねぎ,グリンピース,かぼちゃ,長ねぎ,小松菜,ブルーベリージャム	670 31.2
13 火	ごはん	わふうハンバーグ　だいこんのみそしる じゃがいものバターに 	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 削り節, 出し昆布, さば節, 油揚げ, 生わかめ	米, サラダ油, 生パン粉, でんぷん, じゃがいも, 砂糖, バター	たまねぎ,だいこん,にんじん,えのきたけ	695 31.1
14 水	ビーンズチーズドッグ	サーモンチャウダー フルーツポンチ	牛乳, 大豆, ベーコン, ピザ用チーズ, 鶏肉, 牛乳, 鮭, 生クリーム	コッペパン, 油, 砂糖, じゃがいも, バター, 米粉, 三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	702 29.9
15 木	ごはん	とりにくのてりやき　もやしとわかめのごまじょうゆ カレーきんぴら	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 生わかめ	米, 三温糖, でんぷん, サラダ油, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 白ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,もやし,こまつな	657 27.5
16 金	とりごぼうチャーハン	いかのかりんあげ ビーフンスープ	牛乳, 鶏肉, 卵, いか, 鶏肉	米, 麦, サラダ油, 砂糖, ごま油, 揚げ油, でんぷん, ビーフン	しょうが,にんじん,ごぼう,切干しだいこん,万能ねぎ,たまねぎ,はくさい,にら	691 32.8
19 月	きつねうどん	ゆでやさい(とさじょうゆ) だいがくいも	牛乳, 出し昆布, かつお節, 鶏肉, 油揚げ,	砂糖, 冷凍うどん, 油, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,はくさい,もやし,こまつな	605 23.8
20 火	ターメリックライス	キーマカレー(レンズまめ)　みかん  ツナいりゆでやさい	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, レンズまめ, ツナ缶(水煮)	米, オリーブ油, サラダ油, バター, 小麦粉, でんぷん, ごま油, 三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,キャベツ,ブロッコリー,みかん	687 24.3
21 水	ゆかりごはん	ししゃものからあげ　さつまいものみそしる  こまつなのあえもの	牛乳, ししゃも, 出し昆布, さば節, 油揚げ	米, 揚げ油, でんぷん, ごま油, 三温糖, さつまいも	ゆかり,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,長ねぎ	599 22.6
22 木	ごはん	かじょうどうふ はるさめサラダ	牛乳, 豚肉, 豆みそ, 生揚げ, いか, ロースハム, 卵	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, はるさめ, サラダ油, 白ごま	しょうが,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,にんにく,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	697 31
23 金	くりごはん	とりにくとさといものいために だいずいりゆでやさい	牛乳, 鶏肉, 出し昆布, かつお節, 大豆	米, もち米, 栗, 黒ごま, サラダ油, さといも, 板こんにゃく, 三温糖, ごま油, 砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,だいこん,グリンピース,キャベツ,たまねぎ	640 23.9
26 月	ひじきごはん	みそドレッシングサラダ かきたまじる	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 出し昆布, かつお節, 豆腐, 卵	米, 油, 砂糖, 白ごま, サラダ油, でんぷん	にんじん,ごぼう,干ししいたけ,たけのこ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,梅干し,たまねぎ,長ねぎ	594 26.6
27 火	ごはん	さばのあまからに　みそしる いそかあえ	牛乳, さば, さば節, 削り節, 刻みのり, 出し昆布, 油揚げ	米, 三温糖	はくさい,もやし,こまつな,にんじん,江戸菜,長ねぎ	624 29.8
28 水	ぶたどん	けんちんじる かき	牛乳, 豚肉, 出し昆布, かつお節, 鶏肉, 豆腐	米, 油, つきこんにゃく, 三温糖, でんぷん, 板こんにゃく, さといも, ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,長ねぎ,ごぼう,だいこん,江戸菜,柿	656 25.6
29 木	ごはん	とうふとえびのうまに せんぎりじゃがいものゆでやさい	牛乳, 豚肉, えび, 豆腐, ロースハム	米, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 砂糖, 白ごま	しょうが,干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,万能ねぎ,チンゲンサイ,きゅうり	649 25.4
30 金	ココアあげパン	わんたんスープ　りんご  チーズいりゆでやさい	牛乳, 鶏肉, ダイスチーズ	油, コッペパン, グラニュー糖, ごま油, わんたんの皮, サラダ油, 砂糖	にんじん,はくさい,もやし,長ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんご	586 23.7
31 土	チキンライス	コーンポタージュ ｺﾛｺﾛﾎﾟﾃﾄのﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ	牛乳, 鶏肉, , 生クリーム	米, 油, バター, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶)スライス,グリンピース,スィートコーン,パセリ,キャベツ	715 22.2

☆献立は学校行事等で変更することがあります。

☆牛乳は毎回つきます。

月平均　620 kcal　27.0 g