令和　8年 9月30日
荒川区立第四峡田小学校
校 長　　川上 晋
栄養士　　酒泉 広子

10月 献 立 表

日	こんだて	食品のおもなはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		体をつくる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）		
2 金	ごはん 鮭の塩麹焼き きんぴら大豆 さつま汁	牛乳・鮭・豚肉・大豆・鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ	米・油・こんにゃく・砂糖・ごま油・さつまいも	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ	604	31.6
5 月	チリビーンズドッグ ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・大豆・チーズ・鶏肉・ベーコン・ヨーグルト	パン・油・砂糖・米粉・マカロニ・はちみつ	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・みかん缶・ラフランス・パイン缶	616	26.9
6 火	ポークカレーライス 海藻サラダ パイナップル	牛乳・豚肉・チーズ・わかめ	米・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・パイン缶	627	18.7
7 水	じゃこの佃煮ごはん 切干し大根入り卵焼き お浸し みそけんちん汁	牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・卵・みそ	米・砂糖・ごま・油・こんにゃく	しいたけ・にんじん・切干だいこん・さやいんげん・もやし・こまつな・キャベツ・ごぼう・だいこん・ねぎ	597	26.0
8 木	マーボー焼きそば 春雨和え なし	牛乳・豚肉・大豆・みそ・豆腐	むし中華麺・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・にら・もやし・きゅうり・なし	622	26.8
9 金	ごはん 魚といものケチャップソース 甘酢和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳・ホキ・わかめ・油揚げ・みそ	米・油・片栗粉・じゃがいも・砂糖・ごま・ごま油	しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・えのきだけ・こまつな	618	24.3
13 火	真鯛の混ぜご飯（愛媛県産真鯛使用） じゃがいものそぼろ煮 小松菜と人参の甘辛和え	牛乳・鯛・油揚げ・豚肉	米・油・砂糖・じゃがいも・こんにゃく・片栗粉・はちみつ・ごま油・ごま	しょうが・にんじん・さやいんげん・しめじ・こまつな・もやし	592	23.7
14 水	ガーリックフランス クラムチャウダー フルーツポンチ	牛乳・鶏肉・ホタテ・豆乳・生クリーム	パン・バター・油・じゃがいも・米粉・砂糖	にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パイン缶・ラフランス缶・みかん缶・レモン果汁	582	22.5
15 木	高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 フルーツゼリー	牛乳・鶏肉・高野豆腐・油揚げ・みそ・わかめ・粉寒天・乳酸菌飲料	米・油・砂糖・くず粉・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・切干だいこん・さやいんげん・ラフランス缶・もも缶	609	25.6
16 金	ごはん 魚の西京焼き 大根の和え物 かきたま汁	牛乳・ぎんだら・みそ・鶏肉・油揚げ・卵	米・砂糖・油・こんにゃく・片栗粉	しょうが・だいこん・にんじん・きゅうり・えのきだけ・こまつな	607	24.0
19 月	秋の吹き寄せごはん 肉豆腐 じゃこ和え	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・ちりめんじゃこ	米・もち米・栗・砂糖・油・こんにゃく・片栗粉・ごま油	しめじ・にんじん・さやいんげん・しょうが・たまねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・こまつな	645	29.2
20 火	スパゲッティミートソース ハニードレッシングサラダ ぶどう	牛乳・豚肉・大豆・チーズ	スパゲッティ・油・砂糖・米粉・じゃがいも・はちみつ	セロリ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・ぶどう	635	24.3
21 水	五目卵チャーハン ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳・豚肉・卵・鶏肉・粉寒天	米・油・ワンタンの皮・ごま油・砂糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ねぎ・ピーマン・はくさい・にら・こまつな・みかん缶・オレンジジュース	589	20.5
22 木	セサミトースト ポークビーンズ みそドレッシングサラダ	牛乳・ベーコン・豚肉・大豆・わかめ・ハム・みそ	パン・バター・ごま・砂糖・油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんじん・トマト・キャベツ・コーン	600	25.4
23 金	さつまいもごはん ししゃもの青のり揚げ ごま和え みそ汁	牛乳・ししゃも・あおのり・油揚げ・みそ	もち米・米・さつまいも・ごま・小麦粉・油・砂糖・ごま油・こんにゃく	もやし・キャベツ・こまつな・にんじん・だいこん・えのきだけ	596	22.1
26 月	ごはん さばのごまみそやき のりあえ 沢煮碗	牛乳・さば・みそ・のり・豚肉・油揚げ	米・砂糖・ごま・ごま油	にんじん・もやし・キャベツ・きゅうり・にんにく・だいこん・えのきだけ・ねぎ	596	27.8
27 火	みそカツ丼（連合運動会応援献立） おかか和え すまし汁	牛乳・豚肉・みそ・かつお節・鶏肉・豆腐・わかめ	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・だいこん・えのきだけ・ねぎ	587	28.3
28 水	フレンチトースト ツナのごま和え ウインナーポトフ	牛乳・卵・ツナ・ウインナー・鶏肉	パン・バター・砂糖・ごま油・ごま・油・じゃがいも	もやし・にんじん・こまつな・にんにく・セロリ・たまねぎ・キャベツ	587	24.5
29 木	プルコギ丼 トックスープ 柿	牛乳・豚肉・鶏肉	米・油・砂糖・くず粉・春雨・ごま・ごま油・トック	にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・ねぎ・だいこん・かき	684	23.6
30 金	カレーピラフ（ハロウィン献立） 野菜スープ チョコパンプキンパイ	牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム	米・油・パイシート・バター・砂糖・チョコチップ	にんじん・たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ピーマン・しょうが・キャベツ・こまつな・かぼちゃ	681	20.7

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。　★牛乳は毎日出ます。
★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。