



10月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくんで食べましょう



令和8年度 給食目標 よいマナーを身につけましょう

足立区立東栗原小学校

日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	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		
1 木	都 民 の 日							
2 金	スパゲッティミートソース 🍝 昨年のメニューコンクール作品	○	🍷 フロコリーと魚の ほくほくポテト 柿	牛乳,レンズまめ(乾),豚肉, 粉チーズ,ベーコン,さけ	スパゲッティ,オリーブ油,油, 小麦粉,砂糖,じゃがいも, でんぶん	にんじん,玉葱,マッシュルーム, しょうが,にんにく,トマト缶, ブロッコリー,かき	「ブロッコリーと魚のほくほくポテト」は、魚がテーマだった昨年の給食メニューコンクールにおいて、入賞した作品です。	657
5 月	チーズパン 世界の料理 II：フランス	○	野菜のキッシュ 小エビのサラダ ミネストローネ	牛乳,たまご,生クリーム, ベーコン,えび,鶏肉,大豆	チーズパン,バター,油,砂糖, じゃがいも	玉葱,かぼちゃ,ほうれんそう, にんじん,キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,かぶ,白ごま, トマト缶	キッシュとは、タルト生地に溶き卵と具を流し込み、オーブンで焼いたフランス北東部のアルザス＝ロレーヌ地方の郷土料理です。	597
6 火	もみじごはん 季節の献立 1年生 生活科見学	○	魚の竜田揚げ 切干大根の和え物 豚汁	牛乳,油揚げ,もうかさめ,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,でんぶん,油,ごま油, 白ごま,さといも,こんにゃく	にんじん,しょうが,切干大根, きゅうり,もやし,キャベツ, ごぼう,だいこん,長ねぎ	竜田揚げの名前は、揚げた色が紅葉のように赤いので、紅葉で有名な奈良県の竜田川が由来です。もみじごはんと一緒に味わいましょう。	628
7 水	パンブキンパン 荒川第二調節池運用開始 記念給食	○	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ 荒川調節池ヨーグルトムース	牛乳,大豆,レンズまめ(乾),豚肉,粉寒天,ヨーグルト,生クリーム	パンブキンパン,じゃがいも,三温糖,白ごま,練りごま,砂糖,油,ごま油	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,きゅうり,冷凍ホールコーン	「荒川調節池ヨーグルトムース」は、今年6月、荒川第二調節池運用開始に併せて、埼玉栄高校家庭部が考案したメニューです。洪水から足立区を守ります。	658
8 木	チャンポン風うどん お誕生日給食🎂 かむかむ献立	○	🍷 ひみこスナック 梨ケーキ	牛乳,豚肉,えび,いかちくわ,豆乳,煮干し,大豆,たまご	うどん,さつまいも,でんぶん,砂糖,白ごま,油,小麦粉,バター	もやし,にんじん,キャベツ,長ねぎ,干し椎茸,こまつな,なし	よくかむことを意識するために名付けられた、お馴染みの「ひみこスナック」が登場します。丸ごと食べられる小魚はよくかんで、カルシウムもたくさん摂りましょう。	626
9 金	胚芽米入りご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,たまご,わかめ	米,胚芽米,三温糖,でんぶん	しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,干し椎茸,玉葱	給食ですっかりおなじみの厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。揚げることで栄養が閉じ込められるので、豆腐に比べてたんぱく質や鉄分が多く含まれます。	653
12 月	ス ポ ー ツ の 日							
13 火	野菜たっぷりルーローハン	○	豆腐ときくらげの玉子スープ もやしのナムル	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,米粒麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,にんじん,なす,ピーマン,きくらげ(乾),こまつな,もやし,きゅうり	ルーローハンとは、台湾の代表的な庶民料理です。肉屋が余ったくず肉を捨てずに、濃い目の味付けで煮込んで食べていたのが始まりと言われています。	649
14 水	ご飯 郷土料理 II：北海道	○	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	牛乳,さけ,みそ,油揚げ	米,砂糖,白ごま,豆乳クリームバター,さといも,こんにゃく,ごま油	しょうが,キャベツ,玉葱,えのきたけ,にんじん,冷凍ホールコーン,ピーマン,もやし,だいこん,長ねぎ	ちゃんちゃん焼きは、旬の秋鮭と野菜を焼いてみそで味付けした、北海道の郷土料理ですが、秋の定番メニューとしておなじみとなりました。	625
15 木	カレーライス	○	じゃこ入りサラダ サイダーゼリー	牛乳,豚肉,ちりめん,粉寒天	米,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳クリーム/バター,白ごま,はちみつ,ごま油,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな	ちりめんは、かたくちいわしやうるめいわしなどの稚魚を塩水でゆでた後、天日でしっかり乾燥させて作ります。茹でただけのものが釜揚げしらすです。	548
16 金	柏パン	○	白身魚のフライ フレンチサラダ ★野菜のクリームスープ	牛乳,たら,ベーコン,レンズまめ(乾)	柏パン,小麦粉,パン粉,油,砂糖,じゃがいも,バター	キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱,マッシュルーム	フライの魚はタラです。タラがたくさんエサを食べた後の腹の様子から「たらぶく」という言葉が生まれたと言われています。	663
19 月	麦ごはん 旬の野菜献立🍷	○	魚のごまだれ焼き ひじきの和え物 🍷 貝沢山みそ汁	牛乳,さわら,みそ,ひじき,生揚げ	米,押麦,砂糖,白ごま,油,さといも	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,長ねぎ	みそ汁に入っている、今が旬のさといもは、ねっとりした食感と甘みが特徴で、煮物や汁物によく合います。日本では縄文時代から食べられていました。	580
20 火	♥とんこつしょうゆラーメン ♥4年1組、3年1組 リクエスト献立	○	♥スパイシーポテト フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,なると,ヨーグルト	蒸し中華めん,油,ごま油,じゃがいも,粉糖	長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,こまつな,バナナ,みかん缶,パイナップル缶, アロエ缶	4年1組からのリクエストで「とんこつしょうゆラーメン」、3年1組からのリクエスト「スパイシーポテト」が登場します。	645
21 水	東京こまつなパン 絵本給食 I	○	ローストチキン チーズサラダ ABCスープ	牛乳,鶏肉,チーズ,ベーコン,レンズまめ(乾)	こまつなパン,はちみつ,油,砂糖,じゃがいも,マカロニ	にんにく,しょうが,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,にんじん,レモン果汁,玉葱	今日は絵本給食です。『11ぴきのねことあほうどり』の中で、ねこたちが食べたがっていた「とりのまるやき」をイメージしたローストチキンです。	646
22 木	豚キムチ丼 就学児健診	○	春雨サラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,ロースハム,鶏肉,わかめ	米,押麦,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ,油,白ごま	にんにく,玉葱,はくさいキムチ,だいずもやし,にら,キャベツ,こまつな,もやし,だいこん,長ねぎ	人気の豚キムチを丼にしました。キムチは、朝鮮半島を代表する漬物です。腸をよくする、乳酸菌や食物繊維が豊富です。	595
23 金	ご飯 連合運動会 給食 6年 11:40 1～5年 12:10	○	焼肉 さっぱり和え わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳,豚肉,いか,わかめ,豆腐,みそ	米,油,白ごま,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,ピーマン,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン果汁,長ねぎ	6年生の連合運動会の日です。6年生のみなさん、しっかり食べて、力を出し切りましょう！人気の焼肉は、野菜と一緒に炒めるので、たくさん野菜が食べられます。	663
26 月	ビーンズドッグ 連合運動会予備日	○	シーフードサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳,豚肉,レンズまめ(乾),大豆,チーズ,えび,いか,海藻ミックス,生クリーム,白いんげんビュール	コッペパン,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,きゅうり	ビーンズドッグは、豆入りのミートソースをドッグパンにはさんだもので、パンと一緒に食べるので、豆が苦手なお子さんにも人気です。	644
27 火	ご飯 🍷 手作りなめたけ 旬の野菜献立🍷 3年生 社会科見学	○	ぎせい豆腐 こまつな和え 田舎汁	牛乳,豆腐,鶏肉,たまご,ツナ,油揚げ,みそ	米,油,砂糖,さつまいも,こんにゃく	えのきたけ,長ねぎ,にんじん,干し椎茸,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん	きのこがおいしい季節です。きのこは、微生物の真菌類がつくる糸状の菌糸が集まって塊になったものです。きのこの力で胞子が作られ、飛散して増えます。	600
28 水	ご飯（コシヒカリ） コシヒカリ給食	○	魚の煮付け 切干大根のはりはり漬け のっぺい汁	牛乳,あかうお,刻み昆布,豚肉,生揚げ	米,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま,こんにゃく,さといも	しょうが,切干大根,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	新潟県魚沼産のコシヒカリを使ったご飯です。区内の中学生が田植えや稲刈りをしました。ご飯がおいしいと子どもたちに好評です。	562
29 木	あげどん 絵本給食 II 4年生 社会科見学	○	小魚のから揚げ ごま和え さといものみそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,油揚げ,めひかり,豆腐,わかめ,みそ	米,油,砂糖,でんぶん,白ごま,さといも	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,玉葱	絵本給食の第2弾は、『こんとあき』の中で、こんが買いに行き、2人が電車内で食べていた「あげどん」です。絵本では駅弁として登場します。	562
30 金	とりごぼうピラフ ハロウィン献立🍷	○	アーモンド入りサラダ パンブキンパイ	牛乳,鶏肉	バター,油,アーモンド,砂糖,パイシート	にんじん,ごぼう,こまつな,キャベツ,冷凍ホールコーン,きゅうり,玉葱,かぼちゃ	ハロウィンにちなんで、かぼちゃパイが登場します。夏に収穫されたかぼちゃは追熟がすすんで、今から冬が一番おいしくなります。	634

【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日、「🍷」は、リクエスト給食です。

○8(歯)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、
東栗原小学校の ホームページで見ることができます。
ぜひ、ご覧ください。