令和8年度
（児童数配付）

10月予定献立表

江東区立第二砂町小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質	行事 給食紹介 旬など
1 木	都民の日							
2 金	開校記念日							
5 月	わかめご飯	○	肉豆腐 いそべあえ ごくわせみかん	炊き込みわかめ,削り節,豚肩,豚ばら,豆腐,刻みのり	米,サラダ油,つきこんにゃく,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,みかん	674 29.1	旬の食材 ごくわせみかん
6 火	キムタクごはん	○	とり肉と豆のマリアナソース たまねぎのスープ りんご	豚肩,鶏肉モモ,大豆,わかめ,豆腐	米,ごま油,でん粉,じゃがいも,油,三温糖	しょうが,ねぎ,たけのこ,はくさいキムチ漬,たくあん,ほうれんそう,干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,りんご	674 27.3	旬の食材 りんご
7 水	ご飯	○	さばのみぞれかけ からしあえ じゃがいものみそ汁	さば,削り節,油揚げ,生わかめ	米,麦,強化米,油,でん粉,砂糖,じゃがいも	しょうが,だいこん,ねぎ,はくさい,もやし,こまつな	624 26.4	旬の食材 さば
8 木	しょうゆラーメン	○	チーズじゃがまるくん 梨	豚肩,鶏むね肉,わかめ,★ダイスチーズ,★牛乳	中華麺,油,ごま油,でん粉,じゃがいも,乾燥マッシュポテト	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,たけのこ,ねぎ,干ししいたけ,チンゲンサイ,梨	629 29.3	旬の食材 梨 1.2年生 遠足
9 金	ご飯	○	いわしの南蛮漬け　きょほう じゃがいもの香味和え かきたま汁	いわし,削り節,あおのり,豆腐,★鶏卵	米,麦,油,でん粉,砂糖,じゃがいも,白ごま	しょうが,ねぎ,たまねぎ,こまつな,きょほう	673 28.0	旬の食材 いわし
12 月	スポーツの日							
13 火	チャプチェパプ	○	えのきいりナムル りんごとアロエのヨーグルト	豚肩,★プレーンヨーグルト	米,油,はちみつ,緑豆はるさめ,砂糖,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,たまねぎ,たけのこ,こまつな,えのきたけ,りんご	640 26.1	世界の料理 韓国
14 水	ご飯 おかかふりかけ	○	ほきのはるまき じゃがいものきんぴら はくさいのすまし汁	糸がきかつお,あおのり,★ホキ,★ピザ用チーズ,豚肩,出し昆布,削り節,豆腐,沖縄もずく	米,麦,白ごま,春巻きの皮,マヨネーズ（エッグケア）,小麦粉,油,つきこんにゃく,砂糖,じゃがいも	しょうが,ほうれんそう,にんじん,ごぼう,にんじん,はくさい,えのきたけ	675 27.1	旬の食材 はくさい
15 木	ピザトースト	○	ポテトとチキンのサラダ クラムチャウダー	ベーコン,★ピザ用チーズ,とり肉,大豆,鶏成鶏肉胸,★あさり,いんげんまめ,★牛乳,★生クリーム	★丸パン,油,じゃがいも,砂糖,サラダ油,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,パプリカ,きゅうり,にんじん,コーン缶,しめじ,ほうれんそう	623 25.9	注目の食材 あさり
16 金	ご飯 大豆ふりかけ	○	ほきのあられあげ 磯香あえ のっぺい汁 シャインマスカット	糸がきかつお,あおのり,★ホキ,刻みのり,出し昆布,削り節,鶏むね肉,生揚げ,★焼き竹輪	米,油,白ごま,大豆油,小麦粉,道明寺粉,板こんにゃく,さといも,でん粉	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,だいこん,シャインマスカット	632 29.6	旬の食材 シャインマスカット
19 月	ごまきな粉トースト	○	チリコンカン フレンチサラダ きょほう	きな粉,ひよこまめ,豚肩,★生クリーム	★食パン,マーガリン,はちみつ,白ごま,油,じゃがいも,小麦粉,★バター,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,りんご,きょほう	640 25.6	旬の食材 巨峰 6年生 連合運動会
20 火	ご飯 おかかふりかけ	○	かぼちゃのコロッケ キャベツのあえもの じゃがいものみそ汁	削り節,あおのり,豚モモひき肉,高野豆腐,★鶏卵,出し昆布,油揚げ,カットわかめ	米,強化米,砂糖,白ごま,油,じゃがいも,小麦粉,生パン粉,ごま油	たまねぎ,西洋かぼちゃ,キャベツ,にんじん,しょうが,赤唐がらし	647 23.9	旬の食材 かぼちゃ 3.4年生 遠足
21 水	親子丼	○	ごまあえ さわにわん わせみかん	削り節,鶏肉モモ,とり肉,★鶏卵,刻みのり,豚ばら	米,でん粉,白ごま,砂糖	たまねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,にんじん,えのきたけ,みずかけな,みかん	671 30.6	旬の食材 わせみかん
22 木	ご飯	○	さけの香味やき ごまあえ 呉汁	鮭,豚肩,出し昆布,削り節,油揚げ,豆腐,大豆	米,砂糖,白ごま,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん	608 28.2	旬の食材 さけ
23 金	カレーうどん	○	いかのいそべあげ かぼちゃだんご	豚モモ,削り節,★いか,あおのり	油,砂糖,うどん,でん粉,小麦粉,上新粉,白玉粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,西洋かぼちゃ	630 29.1	旬の食材 かぼちゃ 1.2年生 遠足予備日
26 月	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼き 野菜とえのきのおひたし 担々スープ	ぶた肉,豚ひき肉	米,麦,強化米,ごま油,砂糖,でん粉,油,緑豆はるさめ,白ごま	ねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,えのきたけ,はくさい,キャベツ	605 24.0	旬の食材 えのきたけ
27 火	ふきよせご飯	○	ししゃものごま天ぷら もやしの甘酢和え わかめと卵のすまし汁 シャインマスカット	鶏むね肉,油揚げ,ししゃも,昆布,削り節,★鶏卵,カットわかめ	米,油,砂糖,小麦粉,白ごま,三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,れんこん,しめじ,もやし,きゅうり,糸みつば,シャインマスカット	632 26.6	注目の食材 れんこん きのこ類
28 水	二色ご飯	○	ひじき入りゆで野菜 けんちん汁 みかん	鶏ひき肉,★鶏卵,干ひじき,削り節,鶏むね肉,豆腐	米,油,砂糖,サラダ油,板こんにゃく,さといも,ごま油	しょうが,にんじん,ごぼう,きゅうり,キャベツ,だいこん,ねぎ,みかん	671 28.1	旬の食材 みかん
29 木	こまつなご飯	○	さばのたつた揚げ もやしのおひたし 豆腐のみそ汁 りんご	油揚げ,削り節,さば,昆布,豆腐,カットわかめ	米,ごま油,砂糖,白ごま,油,でん粉	にんじん,干ししいたけ,こまつな,しょうが,もやし,えのきたけ,ねぎ,りんご	664 28.0	旬の食材 さば 3.4年生 遠足予備日
30 金	クリームチーズトースト	○	ビーフシチュー ごまドレサラダ	★クリームチーズ,牛かた肉	★食パン,マーガリン,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,白ごま,ごま油	レモン,にんにく,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶詰,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン缶	620 21.8	注目の食材 牛肉

◎アレルギー食品には記号を表示しています
◎学校行事、食材購入等の都合で、献立を変更することがあります。
◎安全管理のため、果物以外の献立はすべて加熱調理をしています。
◎10月の給食回数は19回です。1,2,3,4年生18回(遠足が延期になった場合17回)、6年生18回です。