



令和8年 10月 献立表

マナー目標：箸と食器を正しく持って食べよう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

栄養目標：主食・主菜・副菜を知ろう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g
1	木	都民の日							
2	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 東京都 ☆							
		肉うどん	○	豚肉、ちくわ	三温糖、うどん	人参、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	616	26.3
		海藻サラダ		海草ミックス	サラダ油、ごま油、白ごま	大根、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう		
		あしたばケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、小麦粉(薄力粉)、サラダ油、甘納豆(あずき)	明日葉パウダー	ベーキングパウダー		
5	月	ごはん	○		精白米			562	28.6
豆腐となめこの味噌汁	豆腐、みそ			なめこ、小松菜、長ねぎ	だし削り節				
イカのねぎソース	いか	サラダ油、三温糖		しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢				
		大根の和風サラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	酢、塩、醤油、こしょう、酒		
6	火	チキンカツカレー	○	鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、パン粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	赤ワイン、鶏がら、塩、ペイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、コリアンダー、シナモン、ガラムマサラ、こしょう	741	25.6
	かぶサラダ			サラダ油	キャベツ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
	りんごゼリー	寒天		上白糖	りんごジュース				
7	水	かき玉うどん	○	豚肉、ちくわ、鶏卵	サラダ油、三温糖、うどん	人参、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油	599	26.7
	白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ		サラダ油、三温糖、白ごま	白菜、もやし、きゅうり、人参、しょうが	酢、塩、醤油			
	焼き芋			さつま芋					
8	木	ごはん	○		精白米			677	24.4
	具だくさん味噌汁	みそ、豆腐		こんにゃく	人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ	だし削り節			
	ポテトコロッケ	豚肉		サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、パン粉	玉ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース			
		キャベツサラダ			サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
9	金	グラタンDog	○	鶏肉、牛乳、チーズ	コッパパン、サラダ油、小麦粉(薄力粉)	人参、玉ねぎ、マッシュルーム	塩、こしょう、ペイリーフ(粉)	615	27.4
	パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト		上白糖	ブルーベリージャム、ブルーベリー	赤ワイン			
12	月	スポーツの日							
13	火	ごはん	○		精白米			632	25.6
	豆腐とワカメのスープ	豆腐、わかめ		白ごま	しょうが、たけのこ、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油			
	魚と野菜の甘酢あんかけ	すけとうだら		でん粉、サラダ油、じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、れんこん、なす	醤油、酒、酢、トマトケチャップ			
	春雨の中華サラダ			春雨、サラダ油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油			
14	水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			618	26.0
	けんちん汁	豆腐		サラダ油、ごま油	人参、大根、ごぼう、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
	鶏肉の西京みそ焼き	鶏肉、西京みそ		サラダ油		酒、塩			
	キャベツの和風サラダ	わかめ		サラダ油、ごま油、白ごま	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう			
15	木	きのこスパゲッティ	○	ベーコン、鶏肉	サラダ油、でん粉、スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	酒、塩、こしょう、醤油	637	24.0
	コロコロサラダ	ツナ		じゃが芋、サラダ油	赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
	焼きりんご			上白糖、バター	りんご	シナモン			

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2～3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期欠席をする予定がある方は、

欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	1食分 Kcal	たんばく質 g
16	金	栗ごはん 豆腐とエノキのすまし汁 サンマの塩焼き 白菜のお浸し	○	豆腐 さんま	精白米、もち米、むき栗、ごま塩 麩	えのき、長ねぎ 小松菜、もやし、人参、白菜	酒、塩 だし昆布、だし削り節、塩、醤油 塩 醤油	626	25.6
19	月	ごはん 豆腐とキノコの中華スープ 春巻き 豆モヤシと小松菜のナムル	○	豆腐 豚肉	精白米 春巻きの皮、サラダ油、春雨、でん粉、ごま油 ごま油	しょうが、しめじ、しいたけ、えのき しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら 小松菜、人参、大豆もやし	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油 酒、塩、こしょう、醤油、オイスターソース 醤油	625	23.5
20	火	世界各國の料理を食べよう ☆ イギリス ☆ チーズドッグ ABCスープ フィッシュ&チップス コールスローサラダ ドリンクヨーグルト	×	チーズ 鶏肉 すけとうだら、鶏卵 ドリンクヨーグルト	コッパバン マカロニ サラダ油、小麦粉(薄力粉)、米粉、じゃが芋 サラダ油、三温糖	 しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	 鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう 塩、こしょう、炭酸水 酢、塩、こしょう、粒マスタード	574	27.9
21	水	五目あんかけ焼きそば ブロッコリーとキャベツの中華サラダ フルーツ(りんご)	○	豚肉 かまぼこ ひじき、ちりめんじゃこ 小豆	サラダ油、中華種、三温糖、でん粉 サラダ油、ごま油 三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま 白玉粉、三温糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、白菜、もやし ブロッコリー、キャベツ、きゅうり りんご	塩、こしょう、醤油、酢 酢、塩、醤油 酢、塩、こしょう	574	26.4
22	木	鮭とキノコのピラフ ジュリエンスープ さつま芋とブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	○	さけ ベーコン さつま芋、サラダ油 上白糖	精白米、サラダ油、バター しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ さつま芋、サラダ油 みかん缶、黄桃缶、バイン缶	しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ 人参、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ 白ワイン	塩、白ワイン、醤油 鶏がら、塩、ベイリーフ(粉)、こしょう 酢、塩、こしょう	668	25.1
23	金	吹き寄せごはん 季節のすまし汁 鉄骨サラダ あずき2色白玉だんご	○	鶏肉 かまぼこ ひじき、ちりめんじゃこ 小豆	精白米、栗甘露煮、三温糖 三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま 白玉粉、三温糖	たけのこ、干しいたけ、しめじ、人参 小松菜、長ねぎ キャベツ、きゅうり、大根 かぼちゃ	酒、醤油、だし昆布、塩、だし削り節 だし昆布、だし削り節、塩、醤油 塩、醤油、酢、こしょう、酒 塩	653	23.9
24	土	スポーツフェスティバル							
25	日	スポーツフェスティバル予備日							
26	月	振替休業日							
27	火	ソース焼きそば じゃこサラダ セレクトアイス (バニラ・ガリガリソーダ・ガリガリぶどう)	○	豚肉 わかめ、ちりめんじゃこ バナナアイス	サラダ油、中華種 サラダ油、ごま油、白ごま ガリガリ君ソーダ、ガリガリ君ぶどう	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし キャベツ、きゅうり、大根	塩、こしょう、酒、ウスターソース、中濃ソース 酢、塩、醤油、こしょう、酒	671	25.3
28	水	ごはん じゃが芋とワカメの味噌汁 厚焼き玉子 こんにゃくサラダ	○	油揚げ、みそ、わかめ 鶏肉、鶏卵	精白米 じゃが芋 サラダ油、三温糖 サラダこんにゃく、サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま	 玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ	だし削り節 酒、塩、醤油 酢、塩、こしょう、醤油	644	27.3
29	木	サンマごはん 豚汁 キャベツの塩こんが和え フルーツ(みかん)	○	さんま 豚肉、みそ、豆腐 塩昆布	精白米、サラダ油、でん粉、米粉、三温糖、白ごま サラダ油、じゃが芋 白ごま	しょうが ごぼう、人参、大根、長ねぎ キャベツ、もやし、人参 みかん	塩、醤油 だし削り節 醤油	697	27.4
30	金	おばけパン🍪 鶏肉とカボチャのクリームシチュー トマトとコーンのサラダ	○	鶏肉、牛乳	小麦粉(強力粉)、上白糖、サラダ油、チョコペン サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、マカロニ サラダ油	玉ねぎ、人参、しょうが、かぼちゃ、キャベツ、マッシュルーム トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	塩、ドライイースト 白ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ(粉) 酢、塩、こしょう	662	25.8

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。