

令和8年 10月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	献立名	食品名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
日	曜	献立名	食品名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
2	金	たいめし とうふハンバーグ ★シャキシャキごまあえ ★さわにわん	たい あぶらあげ おしとうふ とりにく たまご しろごま さとう あぶら かまぼこ	570	27.0	
5	月	にしょくどん ★いかとやさいのサラダ みそしる	たまご とりにく だいす いか あぶらあげ あかみそ しろみそ	537	27.3	
6	火	★チキンカツバーガー シーフードクラムチャウダー	とりにく あかみそ えび いか あさり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	726	26.7	C時程 アチャコ 応援 メニュー
7	水	すきやきどん ★みそドレサラダ ★きのこじる	ぶたにく わかめ しろみそ とりにく あぶらあげ	556	28.9	
8	木	くりごはん さかなのうめしそやき ★きりぼしだいこんサラダ けんちんじる	さくら さとう あぶら さとう とりにく もめんどうふ	588	24.9	
9	金	チキンライス ★じゃがじゃがサラダ はくさいスープ	とりにく こめ あぶら じゃがいも あぶら はちみつ かまぼこ	595	24.1	
13	火	フレンチトースト ★ポークビーンズ ★かいそうサラダ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす わかめ	536	27.8	
14	水	カレーライス ★やさしいチップスサラダ くだもの	ぶたにく こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも あぶら さとう かき	576	26.8	
15	木	ごはん おさかなバーグ ★ごまサラダ ★くわわかめスープ	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま とりにく かまぼこ くわわかめ	584	28.6	6年 社会科見学
16	金	★げんまいごはん ★すぶた はくさいスープ	こめ げんまい こうやどうふ ぶたにく あぶら かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	589	23.1	
19	月	あげパン(ココア) ★チーズシチュー さわやかサラダ	あぶら コップパン さとう とりにく ぎゅうにゅう チーズ あぶら じゃがいも パター こむぎこ あぶら さとう	550	23.9	
20	火	ごはん さばのみそがけ ★はくさいのおかあえ ★ちゃんこじる	こめ さば あかみそ はなかつお とりにく あつあげ	608	21.4	5年岩井 給食試食会
21	水	ごはん ★ちくぜんに ★ほうれんそうとツナのおえもの	こめ あぶら じゃがいも さといも こんにやく あぶら さとう	583	20.3	5年岩井
22	木	たまごチャーハン ★もずくスープ りんごいりさつまいもパイ	たまご ぶたにく なんと とりにく もめんどうふ もずく なまクリーム	615	23.9	5年岩井
23	金	とりなばらうどん ★キャベツのごまあえ おつきみだんご	とりにく あぶらあげ かまぼこ あぶらあげ きなこ	660	28.0	十三夜
26	月	ごはん とりにくのてりやき ★れんこんサラダ じゃがだんごじる	こめ さとう かたくりこ ねりごま しろごま あぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	610	23.4	

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。☆☆よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

27日以降は裏面にあります。

10月の目標：じょうぶなからだをつくりましょう。

令和 8年 10月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜		料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
					血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
					牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
27	火		しゅしよく	スパゲティーうみのさちソース	えび いか	スパゲティー あぶら こむぎこ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	568	28.3	1、2年生 生活科見学
			ふくさい	★かいそうサラダ	わかめ	あぶら ごまあぶら さとう しろごま	キャベツ もやし にんじん			
			デザート	おかしなめだまやき	こなかんでん ぎゅうにゅう	さとう	おうとう			
28	水		しゅしよく	わかめごはん	わかめ	こめ		613	26.4	
			しゅさい	さかなのいそべあげ	メルルーサ	あぶら	しょうが			
			ふくさい	★かぶサラダ		さとう しろごま	こまつな かぶ れんこん いんじん			
			しるもの	★とんじる	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
29	木		しゅしよく	かぼちゃのグラタンパン	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	619	25.5	
			ふくさい	★コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ			
			しるもの	ABCスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ			
30	金		しゅしよく	マーボーライス	とりにく とうふ あかみそ ほっちようみそ	こめ ねぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ	685	21.9	
			しゅさい				ほししいたけ ねぎ にら			
			しるもの	★あおなのスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん はくさい チンゲンサイ			
			デザート	カルビスゼリー	こなかんでん カルビス	さとう	みかん			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

袋小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	597	25.8	20.6	81.5	2.1
文部科学省基準	650	20～28	12～33	80～110	2.5未満

10月の目標：じょうぶなからだをつくりましょう。