

令和8年度 10がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補って ほしい食材
				あか	きいろ	みどり		
1	木		とみん ひ 都民の日					
2	金		あんかけやきそば あおのりポテトビーンズ あおなのスープ	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく だいたす あおのり ベーコン	ちゅうかめん でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	キャベツ たまねぎ もやし だけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	599 26.3	種実類 卵類
5	月		ごはん ちぐさやき ピリからこんにやく さわにわん	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ はいがまい あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく にんじん さやいんげん ねぎ だいこん ごぼう	572 25.1	果実類 藻類
6	火		★東京都郷土料理★ ぶかがわめし ごまあえ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう あさり こんぶ あぶらあげ みそ とうふ とりにく	こめ はいがまい さとう あぶら ごま じゃがいも	ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん はくさい ねぎ にら しめじ	555 24.7	果実類 卵類
7	水		ハッシュドポーク ホールコーンスープ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ はいがまい こめこ あぶら ザラメ さとう	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン かき	589 17.8	いも類 豆類
8	木		チャーホーサイどん いかのかわりあげ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかに たまご とりにく	こめ はいがまい ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ でんぶん	しょうが もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ クリームコーン ホールコーン チンゲンサイ ほししいたけ	601 26.0	豆製品 種実類
9	金		★目の愛護デー★ スパゲッティピザふうソース やさいスープ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とうにゅう	スパゲッティ あぶら こめこ こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ セロリ ブルーベリー	659 22.2	藻類 魚介類
12	月		スポーツの日					
13	火		わかめごはん さばのごまみそやき むらくもじる みかん	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ たまご とりにく	こめ はいがまい ごま さとう でんぶん	もやし だいこん ねぎ にんじん ほうれんそう みかん	614 27.2	いも類 きのこ類
14	水		ココアトースト ホワイトシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	ミルクしよくパン パター はちみつ さとう じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな きゅうり	616 23.0	種実類 小魚類
15	木		マーボーどうぶごはん バンサンスー わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく みそ はちみつみそ わかめ	こめ はいがまい でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ えのきだけ	581 24.3	果実類 魚介類
16	金		けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ ひじき とうにゅう	うどん ごまあぶら さとも あぶら さとう パター さつまいも	だいこん ねぎ にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり	591 20.7	種実類 卵類
19	月		エビピラフ チリコンカン ジュリエヌスープ アップルケーキ	ぎゅうにゅう えび とりにく ぶたひきにく だいたす きんときまめ ベーコン たまご	こめ はいがまい あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト にんにく キャベツ りんご りんごジュース	671 25.0	いも類 藻類
20	火		★十三夜こんだて★ くりごはん たらのやさいあんかけ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ だいたす	こめ くり もちごめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ だけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	606 28.3	果実類 卵類
21	水		ドライカレー ハニーサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたす こなかなでん	こめ はいがまい こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり ももジュース	664 22.8	種実類 小魚類
22	木		ホットドッグ ジャーマンポテト ベジタブルコーンスープ	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン とりにく	ミルクパン じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん ホールコーン	550 21.8	豆類 きのこ類
23	金		★運動会応援給食★ ソースカツどん みそしる なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ はいがまい パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん もやし こまつな なし	664 24.3	藻類 魚介類
24	土		うんどうかい 運動会					
26	月		ぶりかえきゅうじつ 振替休日					
27	火		おやこどん きゅうりとちくわのすのもの なめこじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく こおりとうふ やきちくわ とうふ みそ	こめ はいがまい さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ きゅうり もやし だいこん なめこ ねぎ こまつな	574 26.8	いも類 果実類
28	水		ピロシキふうバーガー（セルフ） ボルシチ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく だいたす こなかなでん	ショートニングパン はるさめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース キャベツ エリンギ りんごジュース	583 23.9	種実類 小魚類
29	木		ふきよせごはん ししゃものねぎダレソース いそかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも いとけずりぶし きざみのり なまあげ	さつまいも こめ もちごめ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぶん	だけのこ しめじ にんじん いとこんにやく ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう だいこん	578 25.0	果実類 卵類
30	金		★ハロウィン給食★ くろざとうばん パンプキンシチュー ツナサラダ きっかみかん	ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう とりにく ベーコン ツナ	くろざとうパン こめこ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	602 22.6	種実類 きのこ類

10月の給食目標

「後片付けはきちんと手際よくしよう」

食器は、乱暴にあつかうと割れてしまうので、あわてず、
ていねいに片付けましょう。食器の返し方のマナーを守り、
教室の配膳台を清潔にするなど、みんなが気持ちの良い
後片付けができるように、一人一人が気を付けましょう。



かみかみマーク

かみごたえのあるメニューです。大人になっても健康な歯でいられるよう、
1口30回を目標に食べてみましょう。