



10がつこんだてひょう



令和8年度 三鷹市立井口小学校

日	しゅしょく	ぎょう じゅう	おかず	あかのなかま		きいろのなかま		みどりのなかま		エネルギー/ たんぱくしつ	一口メモ
				ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとなる		からだのちょうしをととのえる			
				たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	いろのこい やさい	そのたのやさい くだもの		
1 木	やさいたっぷり カレーうどん	○	ひじきのサラダ ごまだんご	ぶたにく あぶらあげ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	うどん でんぶん さとう さつまいも しらたまご こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら しろこま	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい きゅうり ホールコーン	629/23.2	 10月1日(木) 1年生は遠足に 行きます。 (給食なし)
2 金	ごはん のりのつくだに	○	にぎすのからあげ にびだし やきどうふとやさいのごもくに	あぶらあげ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう きざみのり にぎす	こめ さとう でんぶん しらたき	あげあぶら こめあぶら	にんじん こまつな はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	586/29.0	
5 月	むぎごはん	○	いわしのかばやし キャベツのおかししょうゆ のっぺいじる	いわし こなかつお とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん さとう ざらとう こんにやく さといも	こめあぶら ごまあぶら	にんじん	もやし だいこん ほししいたけ	605/24.7	
6 火	ツナライス	○	ミートなすオムレツ はるキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	ベーコン ツナ ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	しちぶつきまいこめ つぶむぎ さとう	こめあぶら オリーブオイル	にんじん パセリ ピーマン あかピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく ホールコーン	587/27.7	 10月は 「食品ロス削減月間」 今月の給食では、 人参などの野菜は皮を きれいに洗い、皮ごと使 用して、フードロス削減 に貢献します！ 給食では、日頃から皮や 芯などの廃棄してしまう 部分も鶏ガラなどのだし をとる際に一緒に煮込 み、無駄なく使用してい ます。
7 水	ねぎしおぶたどん	○	はくさいスープ なし	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん にら	にんにく たまねぎ はくさい ねぎ なし	586/23.9	
8 木	きびいりなめし	○	ししゃものいそべあげ もやしととうもろ芋のおかかあえ みだくさんのみそしる	こなかつお ししゃも もめんどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	しちぶつきまい きび こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	だいこんば にんじん	もやし ごぼう だいこん たまね ねぎ ホールコーン ぎえのきだけ	586/24.7	
9 金	ぶどうパン	○	ツナモネ コンソメジュリアン みかん	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ぶどうパン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも	バター こめあぶら	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン みかん	644/24.9	 今月の三鷹産野菜 ねぎ はねぎ さつまいも なす キャベツ とうがん だいこん きゅうり さといも ※使用予定です
1 3 火	もちげんまいごはん	○	さかなといものカリントあげ キャベツのレモンあえ こんさいのすましじる	かつお だいす ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん じゃがいも さとう しょうはくとう	こめあぶら	にんじん	しょうが レモン だいのこ ねぎ	637/28.4	
1 4 水	マーボーなすどん	○	うすらたまごのスープ なし	ぶたにく もめんどうふ とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ なす ほししいたけ なし	592/24.0	
1 5 木	ココアメロンパン	○	ボークビーンズ はるキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	ベーコン ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	ココアパン ホットケーキミックス しょうはくとう グラニューとう じゃがいも	バター こめあぶら オリーブオイル	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ もやし きゅうり にんにく	640/24.3	
1 6 金	ごはん	○	さばのおろしソースかけ からしあえ にくじゃが	さば ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	こめあぶら	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ	624/30.5	
1 9 月	はいがパン	○	さかなのバーベキューソースあげ スタミナポテト やさいスープ きょうほう	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	はいがパン でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら バター	はねぎ にんじん	たまねぎ しょうが セロリー きょうほう	602/30.4	
2 0 火	わかめごはん	○	あつやきたまご きゅうりのわふうづけ ふゆやさいのそぼろに	とりにく ちくわ たまご こなかつお ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら	にんじん からし	きゅうり ほししいたけ だいこん かぶ	606/26.5	 23日は 運動会応援メニュー 井口小の人気メニューで 給食室からも応援しま す！
2 1 水	きのこマヨピラフ	○	アイリッシュシチュー かんてんサラダ ツナドレッシング りんご	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう いとかんてん	こめ こめつぶむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ きゅうり ホールコーン りんご	589/22.9	
2 2 木	ざっくごくごはん	○	とりにくのしおこうじやし やさいソテー とうがんのみそしる	とりにく ベーコン ぶたにく いと かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ くろまい あわ きび こめつぶむぎ しおこうじ こんにやく	こめあぶら	にんじん にら	キャベツ ごぼう ねぎ	585/26.6	
2 3 金	しょうゆラーメン	○	さかなのつつみあげ じゃがいものきんぴら みかん	ぶたにく さめ ベーコン	ぎゅうにゅうチーズ	ちゅうかめん はるまきのわ こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら	にんじん にら きやいんげん ピーマン	たまねぎ しょうが もやし ねぎ みかん	598/25.2	 30日はハロウィーン メニューです
2 7 火	とりごぼうごはん	○	いかのいちみあげ あおなときりほしのおひたし みそしる	とりにく いか	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい ちちこめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな はねぎ	ごぼう はくさい だいこん	593/26.8	
2 8 水	ごはん	○	さかなのてりやき そくせきづけ いもに かき	ぶり ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく さとう	こめあぶら	にんじん	しょうが きゅうり しめじ えのきだけ かき	590/27.6	
2 9 木	のざわなチャーハン	○	とうふとぶたにくのちゅうかいだめ やさいはるはめ	とりにく ぶたにく もめんどうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう	しちぶつきまい こめつぶむぎ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん のざわなづけ チンゲンツァイ ピーマン	しょうが ねぎ だいのこ ほししいたけ	588/26.4	
3 0 金	ミートスパゲティ	○	やさいサラダ チキンドレッシング まめプキンパイ	ぶたにく だいす とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう スパゲッティ きょうざのかわ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら バター	にんじん ピーマン あかピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり ホールコーン	595/23.6	

※献立は都合により変更になる場合があります。