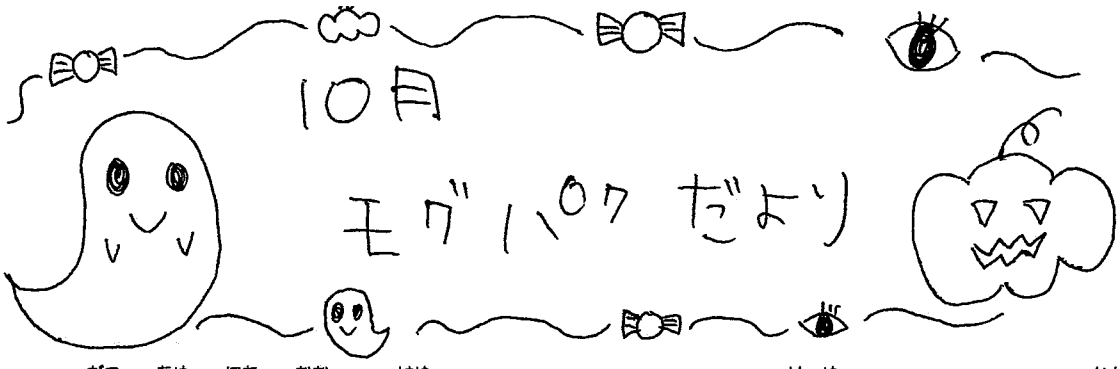


令和8年9月30日
品川区立京陽小学校
校長　遠藤　和朗
栄養士　瀬戸　浩子

9月は雨の日が多く、早くもインフルエンザが流行りだしました。感染症予防のためだけではなく、食事の前には「石鹸を使って手を洗う」「うがいをする」を欠かさず行いましょう。これからどんどん水が冷たくなっていきます。水が冷たくなると手を洗うことが疎かになることもあるかもしれません。手を水に濡らしただけでは、汚れやウイルスはついたままです。御家庭でも手洗いやうがいについて、確認してみましょう。

～今月の給食目標～

１０月の給食目標は、「好き嫌いをしないで何でも食べよう」です。誰しも苦手な食べ物は、あると思います。給食では、旬の食材を使ったり、調理方法を変えてみたり、他の食材と組み合わせたりして、おいしく食べられるよう試行錯誤しています。すぐには食べられるようにならないかもしれませんが、おいしく食べられる時が来るといいなという思いで給食の献立を作成しています。これからも苦手なものにも挑戦して、いろいろなおいしさを経験してほしいと思います。

～１０月の給食献立について～

１０月１０日は、「目の愛護デー」です。目を大切にしましょう。ブルーベリーを使ったケーキを出します。１３日火曜日に都道府県献立として「東京都献立」を実施します。東京都では、あさりを使った深川めしやちゃんこ汁が郷土料理です。

１９日の食育の日献立では、宮城県産の「つやひめ」という品種のお米を使用します。新米も収穫され、お米がよりおいしい季節になってきました。普段のご飯には、栄養価が豊富な胚芽米を混ぜていますが、食育の日献立のご飯には胚芽米を混ぜていないので、白米のおいしさを味わうことができると思います。給食を通してさまざまな品種や都道府県のお米を食べ比べてみましょう。

～献立表の食材について～

収穫量や天候などにより、給食で必要な量を準備できない場合があります。その際に、アレルギー対応に影響がない範囲で食材を変更することがあります。予め御了承ください。

１０月献立表

日	曜日	こんだて	ぎゅうにゅう	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
2	金	チャーハン とうふとあさりのちゅうかに もやしのちゅうかサラダ	○	ぶたにく とうふ みそ あさり ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう	ねぎ にんじん はくさい にら たけのこ だいずもやし きゅうり	517 22
5	月	たかなそぼろごはん みそにくじゃが だいずとこざかなのあまからあえ りんご	○	とりにく ぶたにく みそ だいず にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	たかなづけ たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	564 22.8
6	火	ミルクパン みそナスコロッケ トマトとだいずのスープ	○	ぶたにく みそ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも パンコ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ なす キャベツ にんじん セロリ パセリ	528 19.6
7	水	ハッシュドポーク ツナのサラダ ぶどう(ピオーネ)	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さとう	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ れんこん きゅうり ぶどう	609 18.9
8	木	とりごぼうごはん たまごやき じゃこあえ とうふのみそしる	○	とりにく とうふ みそ あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ほしシイタケ	557 27.1
めのあいごデー							
9	金	サケのペンネホワイトソース まめまめサラダ ブルーベリーケーキ	○	ベーコン サケ しろいんげんまめ レッドキドニー たまご ぎゅうにゅう	ペンネマカロニ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり えだまめ ブルーベリー	582 20.1
とうきょうとこんだて							
13	火	ふかがわめし いとかんてんのあえもの ちゃんこじる	○	あさり あぶらあげ いとかんてん とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ごぼう にんじん もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ じめじ	556 24.5
14	水	ブドウパン さかなのフライ ジャーマンポテト やさいスープ	○	たら ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ブドウパン パンコ こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン	554 24.4
15	木	さけごはん じゃがいものそぼろに わかめのすのもの きっかみかん	○	さけ ぶたにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぷん ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり みかん	562 21.5
16	金	ふきよせごはん やきざけ いそかあえ のっぺいじる	○	とりにく さけ かつおぶし のり なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも もちごめ さとう あぶら さといも	しめじ たけのこ にんじん こんにゃく もやし ほうれんそう だいこん ねぎ	596 29.3
しょくいくのひこんだて							
19	月	みやぎけんさん「つやひめ」のごはん さばのみそチーズやき ひじきのきんぴら さつまいものみそしる	○	ひじき チーズ さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう さつまいも	にんじん こんにゃく れんこん ごぼう さやいんげん はくさい たまねぎ	625 26.8
20	火	くろざとうパン パンプキンシチュー コーンサラダ かき	○	なまクリーム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	くろざとうパン こむぎこ あぶら ごま さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン かき	576 20.4
21	水	くりごはん たらのあまずあん やさいのみそあえ きのことたまごのすましじる	○	たら みそ たまご こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ くり もちごめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ さとう	たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ほうれんそう えのきだけ しめじ	612 27.4
22	木	ねぎしおぶたどん のりのサラダ りんご	○	ぶたにく のり ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぷん さとう	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら レモン キャベツ きゅうり りんご	518 18.9
23	金	ごはん ヤムニョムチキン チャーホーサイ とうふのスープ	○	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら こめこ さとう はるさめ	キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ こまつな	622 23.7
26	月	ゆかりごはん とうふのまさごあげ すのもの かきたまじる	○	ちくわ たまご こうやどうふ わかめ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら	ゆかり きゅうり もやし たまねぎ にんじん	555 22.4
27	火	きなこトースト まめのトマトに コマツナサラダ	○	きなこ ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	しょくパン バター あぶら はちみつ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり にんじん レモン	549 20.1
28	水	ターメリックライス クリームソースがけ シャキシャキみそサラダ やきりんご	○	ぎゅうにゅう とりにく しろ インゲンまめ みそ	じゃがいも こめ こめこ あぶら ごま さとう バター	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ キャベツ れんこん きゅうり コーン りんご	535 15.3
29	木	わかめごはん ししゃものごまやき ぴりからこんにゃく ごじる	○	わかめ ししゃも ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう さといも	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	566 24.1
30	金	スパゲティピザふうソース あげカボチャのサラダ なし	○	こなチーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ あぶら ごま でんぷん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ カボチャ もやし きゅうり なし	550 23.7