



10がつ こんだてひょう

令和8年度

江東区立東雲小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
5月	コーン マヨネーズ トースト	○	ポークシチュー ゆでやさい(ドレッシング ぞえ)	牛乳(飲用), ロースハム, 豚肉	食パン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, 砂糖	たまねぎ, コーン缶, パセリ, にんじん, マッシュルーム缶, キャベツ, きゅうり	666 kcal 23.5 g 34.6 g 3.8 g
6火	たまごいり キムチ チャーハン	○	ジャンボあげぎようざ ナムル	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵	米, 油, 白ごま, 砂糖, ごま油, でん粉, きょうさの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, はくさいキムチ漬, ビーマン, キャベツ, ねぎ, にら, えのきたけ, もやし, こまつな	667 kcal 23.6 g 25.0 g 2.2 g
7水	ごはん	○	じゃがいものそばろに ゆでやさい(ごま・あぶらあげのせ)	牛乳(飲用), 豚肉, 油揚げ, 削り節	米, 油, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, 白ごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, もやし, こまつな	609 kcal 21.6 g 15.6 g 1.6 g
8木	わかめごはん	○	なまあげのやさいあんかけ こまつなのあえもの	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 生揚げ, 削り節, 豚肉	米, 砂糖, 油, でん粉, ごま油, 白ごま	たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ	675 kcal 29.5 g 24.1 g 3.1 g
9金	ごはん	○	かつおとだいたのたまごみそだれ ゆでやさい(とさじょうゆ) あおなとコーンのたまごスープ	牛乳(飲用), かつお, 大豆, 削り節, 糸がきかつお, 鶏肉, 鶏卵	米, 油, でん粉, 三温糖, 白ごま	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, コーン缶, ねぎ	644 kcal 34.1 g 15.9 g 2.5 g
12日(月) スポーツの日							
13火	ごはん	○	とりにくのてりやき だいたのゆでやさい わかめとたまごのスープ	牛乳(飲用), 鶏肉, 大豆, 削り節, 豆腐, わかめ, 鶏卵	米, 砂糖, でん粉, 油, ごま油	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, ねぎ	638 kcal 31.9 g 19.9 g 2.5 g
14水	ごはん	○	マーボーじゃがいも はるさめサラダ	牛乳(飲用), 豚肉, ロースハム	米, 油, 砂糖, じゃがいも, でん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ缶, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	662 kcal 21.0 g 20.3 g 2.8 g
15木	さんまの かばやきどん	○	ゆでやさい(からししょうゆ) みそしる(とうふ・あぶらあげ)	牛乳(飲用), さんま, 削り節, 油揚げ, 豆腐	米, 油, でん粉, 砂糖	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	684 kcal 28.1 g 29.0 g 3.0 g
16金	ピザトースト	○	ポトフ わかめいりゆでやさい	牛乳(飲用), ベーコン, ロースハム, ピザ用チーズ, 鶏肉, ウィンナー, わかめ	食パン, バター, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, トマト缶, たまねぎ, ビーマン, マッシュルーム缶, にんじん, キャベツ, きゅうり	662 kcal 28.1 g 36.6 g 3.7 g
19月	えびピラフ	○	じゃがいものハニーサラダ ABCスープ	牛乳(飲用), ベーコン, ロースハム, むきえび, 豚肉	米, 油, じゃがいも, はちみつ, ABCパスタ	たまねぎ, にんじん, スイートコーン缶, きゅうり, パセリ	661 kcal 23.5 g 22.6 g 2.9 g
20火	あきの かおりごはん	○	ししゃものさざれやき もやしわかめのごまじょうゆ じゃがいものみそしる	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 粉チーズ, わかめ, 削り節	米, 油, 砂糖, さつまいも, 乾燥パン粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, しめじ, もやし, こまつな, ねぎ	629 kcal 26.0 g 20.2 g 3.2 g
21水	ごはん	○	さけのてりやき じゃがいものキンピラいため ゆでやさい(だししょうゆ)	牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, 削り節	米, 砂糖, でん粉, 油, つきこんにゃく, じゃがいも, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, はくさい, もやし, こまつな	621 kcal 28.0 g 16.0 g 2.0 g
22木	スパゲッティ ミート ビーンズ	○	じゃがいもいりゆでやさい フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, プレーンヨーグルト	スパゲッティ(乾), 油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト缶, マッシュルーム 缶, キャベツ, きゅうり, コーン缶, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	693 kcal 28.8 g 20.8 g 2.1 g
23金	くりごはん	○	あじのこうみだれ おかかあえ たまごとたまねぎのみそしる	牛乳(飲用), あじ, 削り節, 糸がきかつお, 油揚げ, 鶏卵	米, もち米, むき栗, 白ごま, 油, でん粉, 砂糖	ねぎ, しょうが, ほうれんそう, にんじん, もやし, たまねぎ, こまつな	647 kcal 27.7 g 19.2 g 3.5 g
26月	ハヤシライス	○	ポテトとまめのサラダ みかん	牛乳(飲用), 豚肉, いんげんまめ	米, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, トマト缶, きゅうり, コーン缶, みかん	690 kcal 22.4 g 20.3 g 2.1 g
27火	ごはん	○	さばのみそに ゆでやさい(ごまかけ) かきたまじる	牛乳(飲用), さば, 削り節, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, 砂糖, 白ごま, でん粉	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ	671 kcal 32.8 g 20.3 g 3.5 g
28水	きつねうどん	○	かいそういりゆでやさい だいがくいも	牛乳(飲用), 鶏肉, 削り節, 油揚げ, くきわかめ	油, 砂糖, (冷)うどん, ごま油, さつまいも, 水あめ(酵素糖化), 黒ご ま	にんじん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	622 kcal 21.5 g 23.2 g 3.0 g
29木	まいたけごはん	○	いかのかりんあげ とうふとわかめのみそしる	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, いか, 削り節, 豆腐, わかめ	米, 油, でん粉	にんじん, まいたけ, しょうが, ねぎ	617 kcal 30.9 g 20.6 g 2.5 g
30金	くろざとうパン	○	かぼちゃのグラタン コーンいりゆでやさい	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳, ピザ用チーズ	黒砂糖パン, バター, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	たまねぎ, マッシュルーム缶, 西洋かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	657 kcal 24.1 g 28.3 g 2.8 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。

- ・6日(火)・・・5年生TGG見学
- ・19日(月)・・・6年生連合運動会