



令和 8 年 10 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表



足立区立六木小学校

日 曜	の み の	献立	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
1・木			都民の日・足立区民の日			
2・金		ごはん しらすとチーズのたまご焼き おひたし 豚汁 6年生 連合運動会 応援献立	牛乳 たまご しらす チーズ 豆乳 くわがめ ささかまぼこ 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ エリンギ にんじん もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	599 kcal 26.5 g
5・月		5年生 社会科見学 柏パン 照り焼きチキンカツ 野菜の甘酢漬 マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 中さら糖 砂糖 でんぶん 白ごま じゃがいも マカロニ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ こまつな	582 kcal 30.4 g
6・火		6年生 連合運動会 肉野菜うどん 野菜とポテトのツナ和え さつま芋と大豆の甘辛和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ うずら卵 ツナ 大豆	うどん でんぶん じゃがいも 油 砂糖 白ごま さつま芋 白ごま	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	636 kcal 27.9 g
7・水		チリピーズ ライス えびと海藻のサラダ 果物 (かき)	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 粉チーズ 海藻ミックス むきえび	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり トマトジュース 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ こまつな コーン 柿	599 kcal 23.6 g
8・木		6年生 連合運動会 予備日 親子丼 ごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 削り節 プレーンヨーグルト	米 麦 しらたき 砂糖 白ごま はちみつ	干し椎茸 エリンギ にんじん 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	621 kcal 25.6 g
9・金		わかめごはん レバーとポテトの変わり揚げ 五目たまごスープ 終業式	牛乳 わかめ 豚レバー みそ たまご 豆腐 かまぼこ	米 白ごま 小麦粉 でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん もやし 玉ねぎ こまつな 長ねぎ	594 kcal 24.0 g
12・月			ス ポー ツ の 日			
13・火		ごはん ホッケのごまみりん焼き からし和え 真だくさん汁 始業式	牛乳 ほっけ ささかまぼこ さつま揚げ 豆腐	米 白ごま 油 こんにやく じゃがいも	にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	535 kcal 26.5 g
14・水		ココアパン なすとポテトのミートグラタン グリーンサラダ 果物 (パイナップル缶)	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 ビザチーズ	ココアパン 油 じゃがいも 砂糖	なす トマト にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな パイナップル缶	650 kcal 27.9 g
15・木		あんかけ 焼きそば カリカリ青のりポテトビーンズ 荒川調節池のヨーグルトムース	牛乳 鶏肉 いか 大豆 あおのり 寒天 プレーンヨーグルト	中華めん 油 でんぶん ごま油 じゃがいも グラニュー糖	にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく こまつな	572 kcal 26.5 g
16・金		しそひじきふりかけ ごはん いかと小魚のかりんとうがらめ 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 ひじき あおのり きびなご いか 凍り豆腐 いら大豆 かつお節 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 白ごま でんぶん 小麦粉 油 さといも	しょうが こまつな もやし はくさい にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	591 kcal 26.6 g
17・土			土 曜 授 業 (給食なし)			
19・月		焼き カレーパン 野菜とポテトのスープ 食育の日 フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 粉チーズ 豆腐 豚肉	無塩パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン こまつな バイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン	562 kcal 24.4 g
20・火		青菜ごはん 魚のねぎみそ焼き アーモンド和え すまし汁	牛乳 さわかみ みそ 豆腐 わかめ	米 白ごま 砂糖 アーモンド	ひろしま菜 長ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ	538 kcal 25.6 g
21・水		きのこツナの ペペロンチーノ カレードressingサラダ アップルケーキ	牛乳 ツナ チーズ 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 イグレットマゼス	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ にんにく タカノツメ ブロッコリー コーン 赤パプリカ りんご缶	561 kcal 21.4 g
22・木		ごはん 厚揚げ豚二玉 6年生 メニューコンクール 応募作品 春雨サラダ 果物 (早生みかん)	牛乳 豚ひき肉 生揚げ たまご くきわかめ ツナ	米 ごま油 でんぶん 白ごま はるさめ 油 砂糖	しょうが にら もやし きゅうり キャベツ にんじん 早生みかん	682 kcal 27.5 g
23・金		麦ごはん チキンチキンごぼう ごま酢みそ和え みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 白ごま	しょうが ごぼう こまつな もやし キャベツ にんじん かぶ 玉ねぎ えのきたけ	636 kcal 25.3 g
26・月		きなこトースト ボトフ バリバリサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 ウィンナー	食パン パター はちみつ 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 油 白ごま ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー もやし こまつな コーン	550 kcal 21.4 g
27・火		金時ごはん スパイシーししゃも 野菜のみそ炒め ピリ辛ごまきゅうり	牛乳 ししゃも ツナ 生揚げ みそ	米 さつま芋 黒ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 でんぶん 白ごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン しょうが こまつな きゅうり だいこん	601 kcal 23.3 g
28・水		ミルクパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 凍り豆腐 ツナ 豚肉	ミルクパン パン粉 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん かぶ セロリー トマト	550 kcal 26.0 g
29・木		4年生 プリクラ見学 ドライカレー ハロウィンメニュー チーズ入りフレンチサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豆乳バター 大豆 豚ひき肉 豚レバー レンズ豆 粉チーズ チーズ 寒天 豆乳 生クリーム	米 油 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり もやし コーン かぼちゃ	611 kcal 23.3 g
30・金		コシヒカリ給食 サケときのこの焼き漬 切干大根の和え物 のっぺい汁	牛乳 サケ 塩昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ 焼き竹輪	米 でんぶん 砂糖 白ごま さといも こんにやく	しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ ましたけ 切干しいたけ だいこん にんじん きゅうり 長ねぎ こまつな	589 kcal 30.3 g

※ 都合により献立が変わる場合がありますので、ご了承ください

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。
調理や食べる時だけではなく、食品を扱う時から食品ロスを削減する
ためにできることがあります。食品を扱う時、期限が長いものから取
ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいま
す。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。



食欲の秋・食べすぎに注意!

