



10月こんだてひょう



令和8年（2026年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 金	◎ピザトースト	○	△ふわふわたまごスープ *コロコロポテトのハニーサラダ	牛乳（飲用）、ベーコン ピザ用チーズ、豚肉、鶏卵 粉チーズ	食パン、油、パン粉 じゃがいも、はちみつ 砂糖	にんにく、トマト缶、たまねぎ ピーマン、こまつな、キャベツ きゅうり、にんじん	632 kcal 25.6 g 2.7 g
3 土	○キムムッチごはん	○	☆豆腐の中華煮 *もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳（飲用）、のり、豚肉 豆腐、わかめ	米、ごま油、白ごま、砂糖 油、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、はくさい たけのこ、もやし、こまつな	656 kcal 30.6 g 2.4 g
6 火	【2年生ランチルーム給食】 #豚キムチ丼	○	△はるさめスープ *ヨーグルトのジャムがけ	牛乳（飲用）、豚肉 ヨーグルト	米、油、砂糖、白ごま ごま油、でん粉、はるさめ	にんにく、ねぎ、たまねぎ はくさいキムチ漬、にら しいたけ、はくさい、こまつな ブルーベリージャム	642 kcal 25.9 g 2.3 g
7 水	○菜めし	○	☆さばの甘辛煮 ☆おひたし（なめたけ入り） △かきたま汁	牛乳（飲用）、削り節 さば、豆腐、鶏卵 なめしのもと	米、砂糖、でん粉	はくさい、こまつな、えのきたけ ねぎ	656 kcal 31.7 g 2.5 g
8 木	#みそラーメン	○	◎フライドポテト *わかめのピリ辛あえ	牛乳（飲用）、豚肉 わかめ	油、冷凍ラーメン、ごま油 でん粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、キャベツ、もやし きゅうり、えのきたけ	640 kcal 23.0 g 3.3 g
9 金	【給食試食会】 ☆カレーライス	○	*パリパリサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳（飲用）、豚肉 ゼラチン	米、油、じゃがいも バター、小麦粉 わんたんの皮、砂糖 はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、いちごジャム キャベツ、もやし、コーン みかんジュース、みかん缶	694 kcal 20.1 g 2.0 g
13 火	○栗五目おこわ	○	☆さけのゆうあん焼き ☆ゆで野菜（ごまかけ） △みそ汁	牛乳（飲用）、鶏肉、鮭 削り節、油揚げ、わかめ	米、もち米、油、栗、砂糖 でん粉、白ごま、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ごぼう たけのこ、ゆず、はくさい もやし、こまつな、ねぎ	656 kcal 32.1 g 2.5 g
14 水	☆ごはん	○	☆生揚げのそぼろ煮 *炒りたまご入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、生揚げ、鶏卵	米、油、じゃがいも こんにゃく、砂糖 でん粉、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ しいたけ、キャベツ、きゅうり	677 kcal 27.3 g 2.1 g
15 木	【開校記念日お祝いメニュー】 ○赤飯 香取小は10/15が開校記念日です。 お赤飯を食べて、お祝いしましょう。	ジョ ア	☆鶏肉のから揚げ ☆ゆで野菜（だしじょうゆ） △紅白すまし汁	ジョア、ささげ、鶏肉 削り節、豆腐 紅白はんぺん	米、もち米、黒ごま、油 でん粉	しょうが、はくさい、もやし こまつな、ねぎ	670 kcal 30.4 g 2.3 g
19 月	☆クリームスープ スパゲッティ	○	☆はりはりゆで野菜 *りんご	牛乳（飲用）、ベーコン 鶏肉、牛乳、粉チーズ ちりめんじゃこ	スパゲッティ、油、小麦粉 バター、はるさめ、ごま油 砂糖	にんにく、たまねぎ、エリンギ 切干しだいこん、キャベツ にんじん、きゅうり、りんご	640 kcal 27.9 g 2.3 g
20 火	【食育の日】 #たれカツ丼 たれカツは新潟県の郷土料理です。	○	△呉汁 花みかん	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵 大豆、削り節、油揚げ、豆乳	米、油、小麦粉、パン粉 砂糖、白ごま	ごぼう、にんじん、だいこん はくさい、ねぎ、こまつな みかん	699 kcal 30.3 g 2.9 g
21 水	○ごはん	○	☆さけのホイル焼き ☆カレーきんぴら △みそ汁	牛乳（飲用）、鮭、豚肉 削り節、豆腐、油揚げ わかめ	米、油、こんにゃく 砂糖、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、しいたけ にんじん、ごぼう、ねぎ	659 kcal 32.0 g 2.4 g
22 木	☆じゃこチャーハン	○	△わんたんスープ ○カルピス入りフルーツポンチ	牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉、ちりめんじゃこ カルピス	米、油、ごま油 わんたんの皮	しょうが、にんじん、ねぎ しいたけ、はくさい、もやし チンゲンツアイ、みかん缶 黄桃缶、パイナップル缶	668 kcal 22.2 g 2.7 g
23 金	◎ハムチーズサンド	○	☆チリコンカン *ツナサラダ	牛乳（飲用）、ハム チーズ、豚肉、大豆 ひよこめ、わかめ、ツナ	丸パン、油、じゃがいも ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン ピーマン、キャベツ、きゅうり	674 kcal 33.1 g 2.8 g
26 月	○ごはん	○	☆いかとじゃがいものチリソース ☆豆入りナムル △中華風たまごスープ	牛乳（飲用）、いか、大豆 豆腐、わかめ、鶏卵	米、油、でん粉、じゃがいも ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ もやし、こまつな、にんじん	679 kcal 27.0 g 2.5 g
27 火	○秋の香りごはん	○	☆ししゃものもみじあげ ☆ゆず香あえ △みそ汁	牛乳（飲用）、鶏肉 油揚げ、ししゃも、鶏卵 削り節、わかめ	米、油、砂糖、さつまいも 小麦粉、白ごま じゃがいも	にんじん、しいたけ、はくさい もやし、こまつな、ゆず、ねぎ	649 kcal 27.7 g 2.8 g
28 水	#ホイコーロー丼	○	△青菜とたまごのスープ 花みかん	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 鶏卵	米、油、砂糖、ごま油 でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん、ピーマン たけのこ、しいたけ、こまつな みかん	661 kcal 26.1 g 2.4 g
29 木	○ごはん かつおでんぶ	○	☆肉じゃが *野菜のごまみそあえ	牛乳（飲用）、削り節 豚肉	米、砂糖、白ごま、油 じゃがいも、しらたき ごま油	にんじん、たまねぎ、しいたけ キャベツ、こまつな、はくさい コーン	643 kcal 24.4 g 2.0 g
30 金	【ハロウィンメニュー】 ◎メープルトースト	○	☆かぼちゃのシチュー *かみかみあえ	牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	食パン、バター、はちみつ 油、小麦粉、砂糖、白ごま ごま油、メープルシロップ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ 切干しだいこん、きゅうり もやし、ねぎ	673 kcal 23.4 g 2.7 g

もりつけのおさら・・・○めしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん *小ざら #どんぶり

*こんだては都合により変更することがあります。

お知らせ

10/1（木）は都民の日のためお休みです。
10/3（土）は学校公開日のため給食があります。10/5（月）は振替休業日です。
10/16（金）は開校記念日の振替休業日のためお休みです。
よろしくお祈りいたします。