１０月　こんだてひょう

2026年　10月

江東区立南砂小学校

日	曜	こんだて		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2	金	ご飯 家常豆腐 青菜とじゃこの和え物	牛乳	★牛乳, ★ぶたかた肉, 豆みそ, 生揚げ ちりめんじゃこ, けずり節	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, 干ししいたけ たけのこ, にんにく, ねぎ, キャベツ もやし, 江戸菜	675kcal 28.2ｇ
5	月	ご飯 ひじき入りのりのつくだ煮 肉じゃが 油揚げ入りゆで野菜	牛乳	★牛乳, もみのり, 干ひじき ★ぶたかた肉, 油揚げ, 糸がきかつお	米, 砂糖, 油, じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ グリンピース, もやし, 江戸菜	614kcal 22.9ｇ
6	火	回鍋肉丼 ナムル もずくとたまごのスープ 花みかん	牛乳	★牛乳, ★ぶたかた肉, 豆みそ けずり節, 豆腐, ★たまご, もずく	米, 油, 砂糖, ごま油, でん粉, 白ごま	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 もやし, 江戸菜, みかん	645kcal 27.3ｇ
7	水	ご飯 さばの甘辛煮 しょうゆドレッシングサラダ みそ汁　　0	牛乳	★牛乳, けずり節, さば, 油揚げ	米, 砂糖, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり たまねぎ, だいこん, だいこん葉	643kcal 25.8ｇ
8	木	コーンマヨネーズトースト スープ煮 にんじんとツナのサラダ	牛乳	★牛乳, ★ロースハム, ★チーズ ★ぶたばら肉, ★ベーコン, ツナ缶	★食パン, じゃがいも, 油, 砂糖	スイートコーン, パセリ, たまねぎ にんじん, キャベツ, セロリー きゅうり	625kcal 25.6ｇ
9	金	ご飯 鶏から揚げ 土佐じょうゆのゆで野菜 卵とたまねぎのみそ汁	牛乳	★牛乳, ★とりもも肉, 糸がきかつお けず節, 油揚げ, ★たまご	米, 油, でん粉	しょうが, はくさい, もやし, 江戸菜 たまねぎ	687kcal 28.3ｇ
13	火	栗ご飯 まさご揚げ ごま和え 豚汁	牛乳	★牛乳, 豆腐, ★ぶたひき肉, けずり節 ★ぶたかた肉	米, もち米, ★むき栗, 白ごま, 油 でん粉, 砂糖, ごま油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし 江戸菜, ごぼう, だいこん, ねぎ	701kcal 27.1ｇ
14	水	スパゲッティナポリタン カントリーポテト 大豆入りサラダ 柿	牛乳	★牛乳, ★ベーコン, ★ぶたかた肉 ★粉チーズ, 大豆	オリーブ油, スパゲッティ, 油 じゃがいも, でん粉, ごま油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん エリンギ, ピーマン, キャベツ きゅうり, 柿	701kcal 25.3ｇ
15	木	カレーライス チーズ入りサラダ りんご	牛乳	★牛乳, ★ぶたもも肉, ★ダイスチーズ	米, 油, じゃがいも, ★バター 小麦粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, グリンピース, キャベツ きゅうり, ★りんご	701kcal 21.5ｇ
16	金	さんまご飯 こまつなの和え物 具だくさんみそ汁	牛乳	★牛乳, さんま, 削り節, 油揚げ, 豆腐	米, 油, でん粉, 三温糖, ごま油, 砂糖 白ごま, じゃがいも	しょうが, 万能ねぎ, こまつな キャベツ, もやし, にんじん しめじ, ねぎ	587kcal 21.0ｇ
19	月	クリームチーズトースト ポークシチュー ひよこ豆入りサラダ	牛乳	★牛, ★クリームチーズ, ★ぶたかた肉 ひよこまめ	★食パン, ★マーガリン, 砂糖, 油 じゃがいも, 三温糖, ★バター 小麦粉, ごま油	レモン, たまねぎ, にんじん, エリンギ グリンピース, キャベツ, きゅうり	622kcal 22.6ｇ
20	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 粉ふきいも すまし汁	牛乳	★牛乳, 鮭, けずり節, 豆腐	米, 油, ★バター, 砂糖, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん ピーマン, にんにく, えのきたけ ねぎ, 江戸菜	612kcal 29.5ｇ
21	水	ジャンバラヤ 揚げ大豆入りサラダ 青菜とコーンの卵スープ みかん	牛乳	★牛乳, ★ベーコン, ★とりもも肉 大豆, ★たまご	米, ★バター, 油, 小麦粉, でん粉, 砂糖	セロリー, たまねぎ, にんじん エリンギ, きゅうり, キャベツ ブロッコリー, スイートコーン, ねぎ チンゲンツァイ, みかん	664kcal 23.5ｇ
22	木	ご飯 大根と豚肉のべっこう煮 炒り卵入りサラダ	牛乳	★牛乳, けずり節, ★ぶたばら肉 ★たまご	米, 砂糖, 板こんにゃく, 油, さといも	たけのこ, 干ししいたけ, だいこん にんじん, 江戸菜, キャベツ, きゅうり	630kcal 19.6ｇ
23	金	ご飯 いかのチリソース マッシュポテト 中華スープ	牛乳	★牛乳, ★いか, けずり節 ★とりむね肉	米, 油, でん粉, ごま油, 砂糖 じゃがいも, ★バター	にんにく, しょうが, ねぎ スイートコーン, にんじん, たけのこ 干ししいたけ, はくさい, 江戸菜	676kcal 28.7ｇ
26	月	カレーうどん はりはりサラダ 大学いも	牛乳	★牛乳, ★ぶたばら肉, けずり節 ちりめんじゃこ, ★ロースハム	油, (冷)うどん, 砂糖, でん粉 緑豆はるさめ, ごま油, さつまいも 水あめ, 黒ごま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 江戸菜 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	669kcal 20.4ｇ
27	火	フィッシュバーガー いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳	★牛乳, メルルーサ, ★ベーコン ★ぶたばら肉, いんげんまめ豆 ★プレーンヨーグルト	★丸パン, 油, 小麦粉, 生パン粉 じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	571kcal 25.8ｇ
28	水	ご飯 豆腐とえびのうま煮 もやしとわかめのごま醤油	牛乳	★牛乳, ★ぶたかた肉, むきえび 豆腐, 生わかめ	米, 油, でん粉, ごま油, 砂糖, 白ごま	しょうが, 干ししいたけ, にんじん たまねぎ, たけのこ, ねぎ チンゲンツァイ, もやし, 江戸菜	618kcal 27.7ｇ
29	木	秋の香りご飯 ししゃもの南蛮揚げ だし醤油のゆで野菜 かきたま汁	牛乳	★牛乳, ★とりむね肉, 油揚げ ししゃも, けずり節, 豆腐, ★たまご 生わかめ	米, 油, 砂糖, さつまいも, 小麦粉 でん粉	にんじん, 干ししいたけ, しめじ ねぎ, 赤唐がらし, はくさい, もやし 江戸菜	624kcal 28.3ｇ
30	金	じゃこ炒飯 華風甘酢 たまご入りコーンスープ	牛乳	★牛乳, ★ベーコン, ちりめんじゃこ ★たまご, ★ぶたかた肉	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも でん粉	しょうが, にんじん, ねぎ, かぶ きゅうり, 赤唐がらし, たまねぎ スイートコーン, パセリ	629kcal 23.2ｇ

五感を使って味わうとは？











味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

※アレルギー食品には★記号を表示しています