

10月こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
1	木	焼き鳥丼 田舎汁 もずく酢 ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 生揚げ 豚肉 凍り豆腐 卵 もずく 味噌 ヨーグルト のり	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 きゅうり 生姜	米 麦 油 砂糖 片栗粉 里芋	585kcal 26.5g
2	金	カレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳		ウインナー ベーコン 鶏肉 寒天 牛乳 カルピス	人参 ホールトマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ レモン みかん缶 パイン缶 巨峰	米 麦 砂糖 油 サイダー パスタ バター じゃがいも	588kcal 20.0g
5	月	テーブルロール 栗ときのこのクリームスープ ツナサラダ 巨峰 牛乳		鶏肉 ベーコン ツナ 生クリーム 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく コーン しめじ きゅうり えのきたけ エリンギ もやし グリンピース 巨峰	パン 油 パン粉 砂糖 バター 小麦粉 栗 じゃがいも	618kcal 24.5g
6	火	ごはん さつま汁 鮭の塩麴焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鮭 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく もやし えのきたけ	米 油 砂糖 さつまいも	571kcal 28.7g
7	水	ピザトースト 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳		ハム チーズ 鶏肉 ベーコン 寒天 牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー ぶどうジュース	パン じゃがいも 油 パスタ 砂糖 バター	569kcal 24.8g
8	木	中華丼 豆腐とわかめのスープ スイートポテトの包み揚げ 牛乳		豚肉 さつま揚げ 牛乳 えび 豆腐 わかめ うずらの卵 生クリーム	人参 青梗菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜	米 油 麦 餃子の皮 バター 砂糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉	647kcal 28.0g
9	金	ハヤシライス 温野菜サラダ りんご 牛乳		豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー ホールトマト	セロリー 玉ねぎ にんにく グリーンピース りんご	米 麦 油 砂糖 バター さつまいも	628kcal 21.0g
13	火	ツナとトマトのスパゲッティ じゃがいもとコーンのサラダ アニマルチーズ りんごジュース		ツナ チーズ	人参 ホールトマト	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム りんごジュース	パスタ じゃがいも 油 バター 砂糖	596kcal 20.8g
14	水	ごはん 白菜と肉ボールのスープ 大豆とじゃこの甘辛煮 ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	610kcal 23.6g
20	火	しっぽううどん 野菜のゆかり和え いがぐりくん 牛乳		鶏肉 油揚げ 生クリーム 牛乳	人参 小松菜 ゆかり	大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし	うどん 油 砂糖 小麦粉 てんぷら粉 さつまいも そうめん	635kcal 25.6g
21	水	秋野菜カレー 野菜のサラダ 柿 牛乳		鶏肉 生クリーム 牛乳	人参 ホールトマト 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 なす セロリー れんこん もやし ごぼう しめじ 柿	米 麦 砂糖 バター さつまいも 油 小麦粉 片栗粉	653kcal 21.0g
26	月	高菜チャーハン 中華卵のスープ 鶏肉ともやしのサラダ 牛乳		ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	人参 高菜漬 青梗菜	長ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし にんにく たけのこ キャベツ	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	602kcal 26.9g
27	火	ごはん 豚汁 鯖のおろしかけ 野菜の和え物 ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 味噌 鯖 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 生姜 もやし 白菜 大根 長ねぎ	米 油 里芋 片栗粉 砂糖	598kcal 26.3g
28	水	揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 もち米	596kcal 25.4g
29	木	スパゲティナポリタン サイコロスープ パンプキン蒸しパン 牛乳		ウインナー 鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ	ピーマン 人参 南瓜	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	 パスタ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉	633kcal 25.1g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。
☆ 運動会が10日に行われない場合には、献立に変更があります。

「味覚の秋」がやって来た！！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

秋は、豊かな作物が実り、様々な農作物が収穫の時期を迎えます。
「味覚の秋」「食欲の秋」とも言われるように、新米をはじめ、魚も脂がのっておいしい季節になります。給食では旬のさつまいも、栗などを取り入れたメニューが目白押しです！実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を食べ、食事を楽しみましょう！



五感を使って味わうとは？

舌で味わう味覚 あま み さん み えん み にが み 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おん ど かた 温度・硬さ・なめらかさ	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		

いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面にある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は生まれた時が最も敏感です。味覚の基礎は10歳ぐらいまでの味の記憶から成り立つと言われています。成長とともに少しずつ減少していくとされているため、子どもは大人より味に敏感です。そのため、子どものうちにたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げることが味覚の発達につながります。すっぱいもの(酸味)や苦いもの(苦味)が苦手な子が多いのは「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになります。給食でいろいろな味を経験し、少しずつ食べられるようになってほしいと願っています。