

令和8年度				10月		献立表		
日/曜日		献立		あか 血や肉になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		牛乳	主食					
2	金			親子丼 ちゃんこ汁 あしたばミルクゼリー	卵 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 胚芽米 三温糖 でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ 白菜 大根 おぎ しめじ には 黄桃 あしたば	690 28.9
5	月			磯ごはん 千草焼き ピリカラこんにゃく 沢煮椀	ちりめんじゃこ わかめ 卵 豚ひき肉 豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん	たまねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 ねぎ ごぼう	572 26.4
6	火			★ワールドメニュー★(ドイツ) ショートニングパン 手作りソーセージ ジャーマンポテト アイントフッフ	牛乳 豚ひき肉 ひじき ベーコン ウィナー 大豆	ショートニングパン パン粉 でんぶん 三温糖 じゃがいも サラダ油	たまねぎ セロリ にんにく パセリ キャベツ にんじん 小松菜 ホールコーン	629 27.7
7	水			五目うどん ツナひじきサラダ スイートポテト	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 かまぼ こ ツナ ひじき 牛乳 生クリーム 卵	冷凍うどん 三温糖 サラダ油 バター さつまいも	ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン	580 22.8
8	木			ごはん もうかのピリカラソース 炒合菜 中華スープ	もうかざめ 豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま ごま油 でんぶん 油 三温糖 春雨 サラダ油	ピーマン おぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん には 小松菜 えのきだけ	607 24.0
9	金			マーボー豆腐ごはん バンサンスウ わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 ハ丁みそ 赤みそ 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 春雨	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり おぎ えのきだ け	580 23.7
13	火			ふきよせごはん さごしのてい焼き 磯香あえ のっぺい汁	鶏肉 さわら 糸けずり節 刻みのり 生揚げ 鶏肉 牛乳	米 さつまいも もち米 三温糖 サラダ油 でんぶん	たけのこ しめじ にんじん 糸こんにゃく もやし 小松菜 大根 おぎ しょうが	590 29.4
14	水			ココアトースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン ハム	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	581 22.5
15	木			ごはん さばのごまみそ焼き もやしの甘酢煮 むらくも汁	さば みそ 赤みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま すりごま 三温糖 ごま油 でんぶん	もやし きゅうりにんじん ねぎ 小松菜	569 25.4
16	金			エビピラフ チリコンカン ジュリエヌスープ アップルケーキ	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 卵 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ りんご	670 24.1
19	月			豆乳ちゃんぽん(長崎) ビーンズサラダ さつまいも蒸しパン	むきえび 豆乳 豚肉 いか かまぼこ 大豆 ひよこ豆 牛乳 スキムミルク	冷凍ちゃんぽん サラダ油 三温糖 小麦粉 さつまいも	キャベツ たまねぎ 大豆もやし にんじん 小松菜 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン	620 27.2
20	火			豆そぼろごはん いかのから揚げ 煮びたし みそ汁	卵 鶏ひき肉 青大豆 いか 油揚げ ちりめんじゃこ みそ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 白菜 たまねぎ にんじん	583 28.4
21	水			ピロシキ ボルシチ 梨	豚ひき肉 豚肉 大豆 牛乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース キャベツ エリンギ 梨	576 24.6
22	木			栗ごはん いわしの漬け揚げ ごまあえ 呉汁	小いわし 赤みそ 鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆 牛乳	米 栗 もち米 三温糖 小麦粉 でんぶん 油	しょうが もやし 小松菜 大根 にんじん ごぼう こんにゃく お ぎ	581 22.9
23	金			勝つ!カレーライス 白菜スープ 菊花みかん	粉チーズ 鶏ひき肉 豚肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 パン粉 油	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白菜 ねぎ みかん	644 24.5
27	火			きのこの和風スパゲティ ゆで野菜和風ドレッシング 野菜の豆乳スープ	豚肉 ベーコン ツナ 刻みのり 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	スパゲティ ごま ごま油 三温糖 じゃがいも でんぶん サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく もやし きゅうり 小松菜	583 27.1
28	水			ごはん ちくわのいそべ揚げ おひたし ごまキムチ汁	焼き竹輪 あおのり 糸けずり節 豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも ねいごま サラダ油	もやし 小松菜 白菜キムチ にんじん 白菜 おぎ ごぼう	561 21.4
29	木			ケチャップライスホワイトソースがけ ABCスープ バナナ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン バナナ	629 18.8
30	金			ミルクパン パンプキンシチュー ユーンサラダ りんご	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 サラダ油 すりごま ごま油 三温糖	かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ にんじん ホールコーン りんご	568 20.3

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を3・4年生の栄養価にかけてみてください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。

今月のめあて：食べ物を大切にしよう！



品川区立戸越小学校
校長 川田重久
栄養士 林田麻衣