

令和8年度 10月			献立表		品川区立旗台小学校		
日	曜	献立名	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー	たんぱく質
						kcal	g
1	木	＊都民の日＊					
2	金	ジャンバラヤ ビーンズナゲット ジュリエンスープ 牛乳	ウインナー 鶏肉 卵 鶏ひき肉 大豆 豆腐 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 でんぶん 油	ホールトマト ピーマン たまねぎ セロリ にんじん ホールコーン にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	597	24.6
5	月	マーボー豆腐ごはん バンサンスー 柿 牛乳	大豆 赤みそ 豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま ごま油	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし 柿	596	24.5
6	火	ごはん あじのピリ辛ソースかけ 炒合菜 中華コンスープ 牛乳	あじ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 ごま油 ごま 三温糖 サラダ油 春雨 でんぶん じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にら にんじん ホールコーン クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ	557	24.9
7	水	ナン バターチキンカレー ピクルス 牛乳	生クリーム 鶏肉 牛乳	ナン マーガリン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油 ごま油 三温糖	りんご トマト ホールトマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	630	21.3
8	木	えびピラフきのごソース マカロニスープ 梨 牛乳	牛乳 むきえび 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 マカロニ	えのきだけ にんじん たまねぎ しめじ マツシュルーム 梨 ホールコーン 小松菜 キャベツ	556	20.4
9	金	ごはん ひじきふりかけ たらの甘酢あんかけ 豚汁 夕焼けゼリー 牛乳	ひじき ちりめんじゃこ たら 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま 小麦粉 でんぶん 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	ゆかり にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう オレンジジュース にんじん みかん	627	28.0
12	月	＊スポーツの日＊					
13	火	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ フルーツヨーグルト 牛乳	いか 豚肉 大豆 青のり プレーンヨーグルト 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 でんぶん サラダ油 じゃがいも 油	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ 黄桃 パイナップル みかん	599	25.2
14	水	ごはん 鮭の紅葉焼き 炒り豆腐 沢煮椀 牛乳	鮭 豆腐 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 マヨネーズ 三温糖 サラダ油 でんぶん	にんじん さやいんげん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 大根 ごぼう	600	25.9
15	木	アップルシナモントースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ハム	食パン バター 上白糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	562	21.3
16	金	☆運動会応援献立☆ スタミナ丼 切り干し大根のナムル 紅白ゼリー 牛乳	赤みそ 豚肉 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 でんぶん 上白糖 カルピス	もやし にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく きゅうり 切り干し大根 クランベリージュース	577	20.3
19	月	＊運動会 振替休業＊					
20	火	ツナポテトドッグ 白菜のクリーム煮 みかん 牛乳	ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆 牛乳 鶏肉	コッペパン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも でんぶん	パセリ たまねぎ 白菜 にんじん クリームコーン みかん	579	23.7
21	水	ごはん さんまの四川風 もやしの中華サラダ 豆腐の変わりスープ 牛乳	さんま 茎わかめ 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 ごま油 でんぶん 油 三温糖 ごま	ねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	621	23.7
22	木	ビビンバ わかめスープ スイートポテト 牛乳	赤みそ 豚肉 豆腐 生わかめ 牛乳 卵 生クリーム	米 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 バター さつまいも	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが えのきだけ たまねぎ	667	25.6
23	金	☆十三夜献立☆ 栗ごはん ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛こんにゃく みそ汁 牛乳	ししゃも 豚肉 みそ 生わかめ 牛乳 青のり	米 黒ごま 栗 もち米 三温糖 油 でんぶん 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャベツ	551	22.8
26	月	担々麺 華風きゅうり ポテト春巻き 牛乳	豆乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ ダイスチーズ ハム 牛乳	ちゃんぽん ごま ごま油 ねりごま 三温糖 サラダ油 でんぶん マヨネーズ 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも 油	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	568	24.4
27	火	ごはん 干草焼き もやしのおかか和え かんも汁 牛乳	卵 豚ひき肉 糸けずり節 鶏肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 さつまいも	たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 あしたば ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 しょうが	552	24.1
28	水	ショートニングパン 手づくりソーセージ ジャーマンポテト ベジタブルコンスープ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき ベーコン 鶏肉	ショートニングパン パン粉 三温糖 でんぶん じゃがいも サラダ油	セロリ たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ 小松菜 にんじん クリームコーン	595	26.2
29	木	親子丼 きゅうりともやしの酢の物 なめこ汁 牛乳	卵 鶏肉 凍り豆腐 生わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 でんぶん 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり もやし なめこ ねぎ 大根 小松菜	575	26.4
30	金	☆ハロウィン献立☆ 豚肉のしぐれごはん いかの変わり揚げ みそ汁 かぼちゃプリン 牛乳	赤みそ 豚肉 刻みのり いか みそ 油揚げ 牛乳 卵 生クリーム	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 バター グラニュー糖	さやいんげん ごぼう しょうが 大根 小松菜 かぼちゃ	643	27.5

* 学校行事や食材納入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* 栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。