

10月 献立表



令和8年 10月号 品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー 3,4年生 中学生	たんぱく質 3,4年生 中学生
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
2	金	ツナピザトースト	さつまいものシチュー 果物(菊花みかん)	○	ミックスチーズ ツナ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん みかん	640 802	28.6 35.0
5	月	あき 秋の香りごはん	ししゃものいそげ揚げ 刺身汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐 みそ 豚肉	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 小麦粉 油 ねりごま ごま油 里芋	にんじん しめじ 大根 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	609 726	25.1 28.5
6	火	てりやきチキンドッグ	ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	○	ミックスチーズ 鶏肉 刻みのり 牛乳 生クリーム 豆乳 ツナ	コッペパン サラダ油 三温糖 じゃがいも バター	たまねぎ ホールコーン しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	588 732	26.8 32.6
7	水	ちゅうかどん 中華丼	中華コンスープ 果物(梨)	○	豚肉 いか 卵 鶏肉	米 胚芽米 でんぶん サラダ油	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン 梨	577 687	23.6 27.6
8	木	ツナのおろしスパゲティ	野菜スープ ブルーベリーマフィン	○	ツナ 刻みのり 牛乳 卵	スパゲティ サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター 上白糖	大根 たまねぎ しめじ キャベツ にんじん セロリ ブルーベリー	630 757	22.7 26.6
9	金	ゆかりごはん	魚のもみじ焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	○	鮭 豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも ごま サラダ油	ゆかり にんじん さやいんげん 大根 ねぎ	632 773	24.0 30.5
13	火	ハッシュドポーク	ホールコンスープ 果物(柿)	○	豚肉	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン 柿	584 692	18.0 20.7
14	水	カレーうどん	ワカメサラダ スイートポテト	○	豚肉 油揚げ 生わかめ 牛乳 生クリーム	冷凍うどん でんぶん サラダ油 ごま ごま油 三温糖 バター さつまいも	たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	570 683	19.4 22.4
15	木	キンパ風ごはん	いかの変わり揚げ トックスープ	○	卵 豚肉 刻みのり いか 鶏肉	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 トック	たくあん漬 白菜キムチ もやし ねぎ 小松菜 しょうが えのきだけ 小松菜	639 777	28.6 36.0
19	月	チャーハン	ユーリンユイ 春雨スープ	○	卵 豚肉 たら	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 でんぶん 三温糖 油 春雨	ねぎ にんじん ピーマン もやし 小松菜 しょうが	618 746	28.7 35.6
20	火	アップルシナモン トースト	こめこ 米粉のシチュー 小松菜サラダ	○	牛乳 豆乳 生クリーム たら 白いんげん豆	食パン バター 上白糖 じゃがいも 米粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん りんご キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	528 663	21.3 26.3
21	水	ごはん	魚のごまみそ焼き もやしの甘酢和え かきたま汁	○	さば みそ 赤みそ 卵 豆腐	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 でんぶん	もやし きゅうり にんじん 白菜 小松菜	609 747	28.3 35.2
22	木	台湾まぜそば	ちゅうかたまご 中華卵スープ サイダーゼリー	○	豚ひき肉 刻みのり 卵 豆腐 アガー	蒸し中華麺 サラダ油 でんぶん 三温糖 すりごま 上白糖	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にら 干しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ みかん缶	638 764	28.1 33.6
23	金	ぶたどん 豚丼	みそ汁 月見団子	○	豚肉 みそ 油揚げ 生わかめ 豆腐 きな粉	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも 白玉粉	たまねぎ ねぎ しらすにんにく しめじ 白菜 かぼちゃ	654 785	24.8 29.6
24	土	マーボー豆腐ごはん	わかめスープ 三色ゼリー	○	冷凍豆腐 豚肉 ハチみそ 赤みそ 生わかめ 粉寒天	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 サラダ油 すりごま ごま油 上白糖	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 ねぎ えのきだけ オレンジジュース ぶどうジュース	606 725	21.6 25.4
27	火	おやこどん 親子丼	じゃこ和え みそ汁	○	卵 鶏肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ みそ 生わかめ	米 胚芽米 三温糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり ねぎ えのきだけ	604 721	28.2 33.8
28	水	ピロシキ風バーガー	ボルシチ 果物(りんご)	○	豚肉 ひよこ豆	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 キャベツ トマトジュース エリンギ りんご	585 734	24.0 29.3
29	木	ごはん	チキン南蛮 ごまあえ ざぶ汁	○	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 胚芽米 マヨネーズ 油 でんぶん 三温糖 ごま 里芋 サラダ油	たまねぎ きゅうり しょうが もやし にんじん 小松菜 かぼちゃ 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	669 836	23.6 29.5
30	金	コーンピラフ	チリコンカン ジュリエンスープ かぼちゃプリン	○	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんととき豆 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 黒砂糖	ホールコーン たまねぎ ピーマン にんじん ホールトマト にんにく キャベツ	671 808	23.1 27.0

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》