

令和8年度



10月献立表

品川区立立会小学校

日	曜日	献立名	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	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ご家庭で 補って いただきたい 食材	給食コメント
2	金	郷土料理『東京都』 深川めし じゃこ和え ちゃんこ汁 みかん 牛乳	あさりむきみ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう きゅうり もやし キャベツ しめじ 大根 白菜 にら ねぎ みかん	586 25.9	種実類	【10月給食目標】 きれいに配膳し、安全に運ぼう。
5	月	エビピラフ チリコンカン ジュリエンスープ アセロラゼリー 牛乳	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく キャベツ りんごジュース アセロラジュース	568 23.1	藻類	
6	火	親子丼(卵) 磯香あえ なめこ汁 牛乳	卵 凍り豆腐 鶏肉 刻みのり 糸けずり筋 みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん	さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし なめこ ねぎ 大根 小松菜	583 27.5	種実類	
7	火	セサミトースト(ごま) ホワイトシチュー 小松菜サラダ 牛乳	豆乳 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 ハム	食パン バター はちみつ ごま 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	577 23.2	藻類	
8	木	ごはん たらりのピリ辛ソース 炒合菜 豆腐の変わりスープ(卵) 牛乳	たら 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 三温糖 揚げ油 でんぶん サラダ油 春雨	ねぎ ビーマン にんにくしょうが もやし キャベツ にら にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ	588 27.1	種実類	
9	金	スパゲティビザ風ソース キャベツとベーコンのスープ ブルーベリーマフィン(卵) 牛乳	粉チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 バター グラニュー糖	たまねぎ パセリ エリンギ にんにく にんにく キャベツ ブルーベリー	671 24.4	豆類	★目の愛護 デー★ 10と10を横 に向けると、眉 と目の形に見え ることから制定 された目の健康 について考え、 目を大切にする 日です。10月9 日には、目を守 る役割があるア ントシアニンと いう栄養が豊富 なブルーベリー を使った「ブル ベリーマ フィン」を提供 します。
13	火	ハッシュドポーク コールスローサラダ 柿 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン 柿	630 20.1	小魚	
14	水	ピロシキ風バーガー ポルシチ ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 サラダ油 春雨 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく トマトジュース キャベツ エリンギ ぶどうジュース	603 24.0	魚介類	
15	木	秋の香りごはん さけの塩焼き ごま酢あえ(ごま) ひじきの和風スープ 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 赤みそ ひじき 牛乳	胚芽米 米 さつまいも 三温糖 ごま	にんじん しめじ 干しいたけ もやし 小松菜 たまねぎ 大根	599 27.5	果物	
16	金	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ 小松菜のスープ 牛乳	いか 豚肉 大豆 あおのり 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん サラダ油 じゃがいも 揚げ油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ 小松菜	581 27.0	卵	
19	月	わかめごはん(わかめ・ごま) 干草焼き(卵) ピリ辛こんにゃく 沢煮碗 牛乳	わかめ 卵 豚ひき肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん にんじん 糸こんにゃく ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう	568 23.4	魚介類	★ハロウィン★ 10月31日は 「ハロウィン」 です。ハロウィ ンは、アメリカ や日本をはじめ め、世界各地で 親しまれている 行事です。仮装 をしたり、子ど も達がオ菓子 をもらったりし て楽しむ、秋の 風物詩として定 着しつつありま す。30日(金) の給食ではハロ ウィンメニュー を提供します。
20	火	ごはん さばの南部焼き(ごま) もやしの甘酢煮 けの汁 牛乳	さば 油揚げ みそ 凍り豆腐 大豆 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	しょうが きゅうり にんじん もやし 大根 山菜ミックス ごぼう	617 27.9	芋類	
21	水	ドライカレー ハニーサラダ 卵スープ(卵) 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 揚げ油 はちみつ 三温糖 でんぶん	ピーマン にんじん たまねぎ にんにくしょうが きゅうり もやし キャベツ えのきだけ ほうれん草	618 23.1	きのこ類	
22	木	パンズパン 手作りソーセージ ジャーマンポテト ベジタブルコーンスープ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき ベーコン 鶏肉	パンズパン 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 パセリ ホールコーン にんじん 小松菜 キャベツ	568 26.7	豆類	
23	金	豆そぼろごはん(卵) いかに変わり揚げ 煮浸し みそ汁 牛乳	卵 鶏ひき肉 青大豆 いか 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ 白菜	558 26.6	きのこ類	
24	土	ケチャップライスホワイトソースがけ マカロニスープ 梨 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ウインナー	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ	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 梨	606 20.0	種実類	★ハロウィン★ 10月31日は 「ハロウィン」 です。ハロウィ ンは、アメリカ や日本をはじめ め、世界各地で 親しまれている 行事です。仮装 をしたり、子ど も達がオ菓子 をもらったりし て楽しむ、秋の 風物詩として定 着しつつありま す。30日(金) の給食ではハロ ウィンメニュー を提供します。
27	火	マーボー豆腐ごはん パンサンスー わかめスープ(わかめ・ごま) 牛乳	八丁みそ 赤みそ 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 でんぶん サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ	589 25.0	果物	
28	水	けんちんうどん ツナひじきサラダ だいご(ごま) 牛乳	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ 牛乳	冷凍うどん ごま油 里芋 サラダ油 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ 揚げ油	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	558 20.9	卵	
29	木	ごまごはん(ごま) ししゃものからあげ キャベツのおひたし 呉汁 牛乳	ししゃも 糸けずり筋 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 小麦粉 でんぶん 揚げ油 サラダ油	しょうが にんじん キャベツ ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう 小松菜	575 24.6	藻類	
30	金	ココアパン パンプキンシチュー コーンサラダ 焼きりんご 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳	ココアパン 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖 バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ ホールコーン りんご	613 21.1	小魚	
全20回		献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。						

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