

令和5年10月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	◆健康力アップウィークコラボ ごはん 骨太ふりかけ とり肉のてり焼き 野菜のおひたし じゃがいものみそ汁	○	★牛乳, ちりめんじゃこ, かつお節, 鶏肉, 油揚げ, みそ, わかめ	精白米, 三温糖, 油, でん 粉, じゃが芋	しょうが, 小松菜, 人参, もやし, 白菜, 玉ねぎ	592 kcal 28.4 g 19.5 g
3火	米粉パン イチゴジャム タラフライ キャベツのサラダ コーンクリームスープ	○	★牛乳, たら, ★生クリー ム	★米粉パン, 油, 薄力粉, パン粉(乳なし), 油, じゃ が芋	いちごジャム, 人参, キャベツ, きゅう り, 玉ねぎ, しょうが, ホールコーン, ク リームコーン, パセリ	594 kcal 22.3 g 23.7 g
4水	かやくごはん 三種の芋のそぼろあんかけ すまし汁	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆 腐	精白米, もち米, 上白糖, じゃが芋, さつまい芋, 里芋, 油, 三温糖, でん粉	人参, ごぼう, れんこん, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 小松菜	623 kcal 22.3 g 21.5 g
5木	焼肉たまごチャーハン 中華風野菜 アップルクラッシュゼリー	○	★牛乳, 豚肉, ★鶏卵, ア ガー	精白米, ラード, 油, 三温 糖, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 人参, 小 松菜, 干しいたけ, 大根, きゅうり, りん ごジュース, みかん缶, パイン缶, レモ ン果汁	610 kcal 23.2 g 21.1 g
6金	ごはん 魚のバーベキューソース ベーコンと野菜のソテー インゲンマメのスープ	○	★牛乳, メルルーサ, ベー コン, 鶏肉, 白いんげん 豆	精白米, 油, 三温糖, でん 粉, じゃが芋, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 人参, しょ うが, 人参, キャベツ, パセリ	561 kcal 24.8 g 17.2 g
10火	◆商店街コラボ ガーリックライス 特製スペアリブ風 オリジナルドレッシングのサラダ 野菜スープ	○	★牛乳, 豚肉, ベーコン, ひよこ豆	精白米, 牛脂, ごま油, 三 温糖, でん粉, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, 人 参, ブロッコリー, キャベツ, しめじ, パ セリ	685 kcal 22.9 g 35.2 g
11水	あぶらふ井 白菜の和えもの きゃべつのみそ汁	○	★牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, み そ, 豆腐	精白米, 上白糖, 油ふ く	玉ねぎ, みつば, 小松菜, 白菜, 人参, キャベツ	616 kcal 28.9 g 19.9 g
12木	メキシカンライス 豚肉とポテトのスープ 梨	○	★牛乳, 鶏肉, 豚肉	精白米, 油, オリーブ油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, どうも ろこし, 赤ピーマン, ピーマン, にんに く, しょうが, ほうれん草, キャベツ, 梨	562 kcal 20.9 g 16.9 g
13金	ソース焼きそば 水菜スープ 大学芋	○	★牛乳, 豚肉, 青のり, 鶏 肉, 豆腐	油, 中華麺, さつまい芋, 三 温糖, 水あめ	玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, もやし, 白菜, しょうが, 水菜	646 kcal 21.7 g 21.9 g
16月	ごはん 魚介と野菜の甘辛炒め もやしの風味和え みかん	○	★牛乳, ホキ, ★いか, ★ えび	精白米, でん粉, 油, じゃ が芋, 三温糖, ごま油	しょうが, さやいんげん, キャベツ, 玉 ねぎ, ほんしめじ, もやし, 人参, きゅう り, みかん	607 kcal 22.8 g 15.5 g
17火	黒糖パン 豆腐のミートグラタン 秋野菜のポトフ	○	★牛乳, 豆腐, 豚肉, ★ チーズ, 鶏肉	★黒糖パン, 油, 薄力粉, ★バター, さつまい芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマト 缶, トマトジュース, キャベツ, しめじ, れんこん, パセリ	681 kcal 30.5 g 32.0 g
18水	ごはん さばのおろしソース ごまサラダ 小松菜のみそ汁	○	★牛乳, さば, みそ	精白米, 三温糖, 油, ごま 油, ★白ごま, じゃが芋	しょうが, 大根, 人参, きゅうり, キャベ ツ, もやし, 小松菜, 長ねぎ	580 kcal 25.3 g 21.8 g
19木	マーボーなす井 中華スープ 柿	○	★牛乳, 豚肉, みそ, 八丁 みそ, 鶏肉	精白米, 上白糖, ごま油, でん粉, 油	しょうが, にんにく, 人参, 玉ねぎ, 長 ねぎ, なす, ピーマン, キャベツ, にら, ホールコーン, クリームコーン, 柿	618 kcal 20.7 g 19.7 g
20金	まるごとワカメのごはん とり肉の治部煮 じゃこ和え	○	★牛乳, わかめ, めかぶ, 鶏肉, ちりめんじゃこ	精白米, 薄力粉, こんにゃ く, じゃが芋, 三温糖, ★白 ごま	ごぼう, 人参, たけのこ, れんこん, 大 根, 小松菜, キャベツ	566 kcal 24.4 g 17.3 g
23月	きのこクリームソースライス ビーンズサラダ 焼きりんご	○	★牛乳, 鶏肉, ★生ク リーム, 白いんげん豆, 金 時豆	精白米, 油, ★バター, 薄 力粉, 上白糖, グラニュー 糖	玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, エ リンギ, しめじ, パセリ, 人参, ホール コーン, きゅうり, りんご	670 kcal 21.1 g 23.2 g
24火	里芋ごはん 魚のもみじ焼き キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	○	★牛乳, 油揚げ, ホキ, 豆 腐, みそ	精白米, 里芋, ★白ごま, マヨネーズ(卵なし)	人参, 小松菜, キャベツ, もやし, 長ね ぎ	571 kcal 25.9 g 20.6 g
25水	シュガートースト ブイヤベース風スープ スパイシーポテト	○	★牛乳, たら, ★えび, ★ いか	★食パン, ★バター, グラ ニュー糖, オリーブ油, 油, じゃが芋	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, しょうが, トマト缶	559 kcal 24.5 g 24.3 g
26木	ごはん えび玉 大根のにんにくづけ はるさめスープ	○	★牛乳, 鶏肉, ★えび, 豆 腐, ★鶏卵, 豚肉	精白米, 油, 三温糖, でん 粉, ごま油, 春雨	たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ, 長ね ぎ, 大根, きゅうり, 人参, にんにく, しょ うが, 小松菜	594 kcal 26.9 g 19.5 g
27金	さけとしめじのおろしうどん 和風サラダ 豆乳くずもち	○	★牛乳, さけ, 油揚げ, ち りめんじゃこ, 豆乳, きな 粉	うどん, でん粉, 油, ごま 油, 三温糖, 黒砂糖	しめじ, 長ねぎ, 小松菜, 大根, 人参, キャベツ, きゅうり	575 kcal 27.4 g 17.2 g
30月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もやしのごま和え さつまいのみそ汁	○	★牛乳, ホキ, 油揚げ, み そ	精白米, 薄力粉, でん粉, 油, 三温糖, ★白ごま, さ つま芋	しょうが, 人参, 玉ねぎ, ピーマン, しめ じ, もやし, 小松菜	624 kcal 23.5 g 20.4 g
31火	◆ハロウィンメニュー ビーンズミートライス コーンサラダ スイートパンプキン	○	★牛乳, 豚肉, 大豆, 高野 豆腐, 白いんげん豆, ★ 生クリーム	精白米, 油, 薄力粉, 上白 糖, ★バター, ★チョコ レート	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロ リ, エリンギ, キャベツ, 人参, きゅうり, ホールコーン, かぼちゃ	675 kcal 23.9 g 24.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1.2年生は0.8倍、5.6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。