

令和6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 水	かやくごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 たららの塩ちゃんこ汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,ちくわ(卵なし),高野豆腐,たらら	精白米,もち米,上白糖,油,こんにゃく,三温糖,ごま油	人参,ごぼう,れんこん,干しいたけ,枝豆,大根,しめじ,白菜,小松菜	570 kcal 27.9 g 19.1 g
3 木	ごはん きんぴらコロケ ごまサラダ えのきのみそ汁	○	★牛乳,牛肉,豆腐,みそ	精白米,じゃが芋,三温糖,薄力粉,パン粉(乳なし),油,ごま油,★白ごま	ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ,もやし,しょうが,えのき,長ねぎ	644 kcal 21.6 g 22.1 g
4 金	チリコンカンドッグ シーフードシチュー 梨	○	★牛乳,金時豆,大豆,豚肉,★えび,★いか	★コッペパン,油,薄力粉,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,トマト缶,トマトジュース,人参,しょうが,しめじ,ブロッコリー,キャベツ,梨	625 kcal 31.7 g 22.8 g
7 月	ごはん さばのコチュジャン焼き チャプチェ わかめスープ	○	★牛乳,さば,みそ,豚肉,わかめ,豆腐	精白米,上白糖,油,三温糖,春雨,ごま油,でん粉	にんにく,長ねぎ,しょうが,人参,玉ねぎ,にら,白菜	590 kcal 26.2 g 21.2 g
8 火	きのこクリームソースライス クルトンのサラダ 焼きりんご	○	★牛乳,鶏肉,★生クリーム	精白米,油,★バター,薄力粉,★食パン,オリーブ油,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,キャベツ,きゅうり,りんご	671 kcal 21.1 g 23.5 g
9 水	ごはん いかの南蛮だれ 風味和え さつまいものみそ汁	○	★牛乳,★いか,油揚げ,みそ	精白米,でん粉,油,三温糖,ごま油,さつまい	しょうが,長ねぎ,もやし,人参,きゅうり	586 kcal 24.6 g 16.7 g
10 木	◆目の愛護デーメニュー◆ 炒り卵入りチキンライス ポテトと野菜のスープ ブルーベリーマフィン	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵	精白米,油,じゃが芋,上白糖,薄力粉,★バター	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,しょうが,キャベツ,パセリ,ブルーベリー	673 kcal 23.6 g 24.9 g
11 金	2色フランス(ガーリック・シュガー) 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ	○	★牛乳,豚肉	★ソフトフランスパン,★バター,グラニュー糖,油,マカロニ,薄力粉,じゃが芋	にんにく,パセリ,人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,キャベツ,きゅうり	560 kcal 21.6 g 26.2 g
15 火	ビビンバ チゲ風みそ汁 みかん	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,豆腐,みそ	精白米,ごま油,三温糖,★白ごま,油,じゃが芋,こんにゃく	にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし,小松菜,ごぼう,大根,キムチ,みかん	640 kcal 27.2 g 21.1 g
16 水	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,キャベツ,パセリ	559 kcal 24.6 g 17.1 g
17 木	卵とじうどん 和風サラダ 大学芋	○	★牛乳,★鶏卵,鶏肉,ちりめんじゃこ	うどん,三温糖,でん粉,油,ごま油,さつまい,水あめ	人参,小松菜,長ねぎ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり	585 kcal 25.5 g 19.0 g
18 金	◆わかめ授業コラボ◆ まるごとワカメのごはん とり肉のごまみそ煮 油あげのサラダ	○	★牛乳,わかめ,めかぶ,鶏肉,みそ,油揚げ	精白米,油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,★白ごま,★白練りごま	人参,たけのこ,れんこん,大根,干しいたけ,さやいんげん,白菜,もやし,きゅうり,しょうが	573 kcal 21.2 g 20.8 g
21 月	コーンバターライス スパニッシュオムレツ インゲンのサラダ ジュリエヌスープ	○	★牛乳,★鶏卵,豚肉,★チーズ,★生クリーム	精白米,★バター,じゃが芋,油	ホールコーン,玉ねぎ,ほうれん草,トマト缶,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しょうが,人参,パセリ	588 kcal 21.4 g 23.2 g
22 火	さつまいもごはん さけのてり焼き 白菜のおひたし たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,さけ,油揚げ,みそ	精白米,もち米,さつまい,油,三温糖,でん粉,上白糖	しょうが,小松菜,白菜,もやし,人参,玉ねぎ	559 kcal 26.8 g 14.2 g
23 水	マーボーなす丼 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	623 kcal 21.4 g 20.1 g
24 木	◆福島県メニュー◆ ごはん とり肉のしおこうじ焼き いかにんじん こづゆ ももゼリー	○	★牛乳,鶏肉,★いか,アガー	精白米,三温糖,こんにゃく,★里芋,上白糖	しょうが,にんにく,人参,ごぼう,干しいたけ,きくらげ,★桃ジュース	589 kcal 23.2 g 15.7 g
25 金	黒糖パン 豆腐のミートグラタン 秋野菜のスープ煮	○	★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	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	680 kcal 30.1 g 31.4 g
28 月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃこ和え じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,メルルーサ,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,薄力粉,でん粉,油,三温糖,じゃが芋	しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン,しめじ,もやし,小松菜	571 kcal 25.9 g 14.5 g
29 火	◆商店街コラボ◆ とり肉と野菜のかりかりオニオンピラフ ブロッコリーととり肉のサラダ シャンピニオンクリームスープ	○	★牛乳,鶏肉,鶏肉,★生クリーム	精白米,油,オリーブ油,強力粉,じゃが芋,★バター	人参,玉ねぎ,ブロッコリー,マッシュルーム	663 kcal 27.8 g 31.4 g
30 水	海鮮うま煮丼 白菜のスープ りんご	○	★牛乳,豚肉,★えび,★いか,生揚げ,鶏肉	精白米,油,上白糖,でん粉	しょうが,人参,チンゲンサイ,玉ねぎ,たけのこ,白菜,もやし,干しいたけ,水菜,りんご	582 kcal 25.7 g 15.4 g
31 木	◆ハロウィンメニュー◆ ビーンズミートソーススパゲッティ コーンサラダ スイートパンプキン	○	★牛乳,豚肉,大豆,白いんげん豆,★生クリーム	油,薄力粉,オリーブ油,スパゲッティ,上白糖,★バター,★チョコレート	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマトジュース,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,かぼちゃ	666 kcal 26.2 g 26.4 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。
※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。