

令和8年 10月献立表

港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
2金	チキンライス ABCスープ ポテトのハニーサラダ	○	★牛乳、鶏肉、ベーコン	精白米、油、マカロニ、油、じゃが芋、はちみつ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、大根、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	592 kcal 21.6 g 21.7 g
5月	韓国料理 ごはん チーズダッカルビ しらす入りナムル たまごとかめのスープ	○	★牛乳、鶏肉、★チーズ、しらす、豆腐、★鶏卵、わかめ	精白米、三温糖、ごま油、さつま芋、上白糖	しょうが、にんにく、キャベツ、しめじ、小松菜、人参、もやし、玉ねぎ、わけぎ	603 kcal 27.8 g 23.2 g
6火	コーンバターライス さけの香草焼き ブロッコリーサラダ 米粉のポテトポタージュ	○	★牛乳、さけ、白いんげん豆、★生クリーム	精白米、★バター、オリーブ油、パン粉、油、三温糖、じゃが芋、米粉	ホールコーン、にんにく、パセリ、人参、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、しょうが	592 kcal 27.6 g 19.2 g
7水	高野豆腐入りそぼろごはん かぶのみそ汁 白菜としらすのサラダ みかん	○	★牛乳、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、しらす	精白米、油、三温糖、じゃが芋、ごま油、上白糖	しょうが、人参、さやいんげん、えのき、かぶ、長ねぎ、かぶの葉、小松菜、きゅうり、白菜、もやし、水菜、みかん	629 kcal 26.2 g 19.7 g
8木	◆熊本県料理 高菜めし 太平燕（タイピーエン） れんこんとごぼうの甘辛あげ 梨	○	★牛乳、鶏肉、★鶏卵、豚肉、なると、★うずら卵、★いか、★えび	精白米、ごま油、上白糖、油、でん粉、米粉、★白ごま、緑豆春雨	高菜漬、れんこん、ごぼう、しょうが、人参、玉ねぎ、きくらげ、長ねぎ、白菜、わけぎ、★梨	618 kcal 22.1 g 18.7 g
9金	◆目の愛護デーメニュー ツナトマトスパゲッティ ジュリエンスープ ブルーベリーマフィン	○	★牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、★いか、★鶏卵	スパゲティ、油、上白糖、薄力粉、★バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、大根、キャベツ、水菜、パセリ、ブルーベリー	577 kcal 23.7 g 22.2 g
13火	ごはん 赤魚のホイル焼き 野菜のごまだれあえ 肉じゃが	○	★牛乳、赤魚、ベーコン、豚肉	精白米、油、★バター、ごま油、三温糖、★練りごま、★白ごま、こんにゃく、じゃが芋	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、人参、きゅうり、キャベツ、もやし、しょうが、わけぎ	601 kcal 27.9 g 19.6 g
14水	あげパン ポークビーンズ ツナサラダ ぶどう（クインシーナ）	○	★牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、ツナ	★コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖、じゃが芋	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、エリンギ、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、ぶどう（クインシーナ）	607 kcal 25.9 g 27.2 g
15木	じゃこと小松菜のチャーハン 中華風コーンスープ はるさめサラダ すりおろしりんごゼリー	○	★牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、★鶏卵、ハム、寒天	精白米、ごま油、★白ごま、でん粉、緑豆春雨、油、上白糖	しょうが、長ねぎ、人参、小松菜、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、わけぎ、キャベツ、きゅうり、★りんご、レモン果汁、りんごジュース	620 kcal 22.3 g 21.0 g
16金	ゆかりごはん いんげん豆入りコロケ キャベツときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁	○	★牛乳、豚肉、白いんげん豆、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	精白米、油、じゃが芋、ポテトフレック、薄力粉、パン粉、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、えのき、長ねぎ、小松菜	644 kcal 22.5 g 20.6 g
19月	ツナコンドッグ ポトフ りんご	○	★牛乳、ツナ、★チーズ、ベーコン、豚肉、ウインナー	★コッペパン、マヨネーズ（卵なし）、油、じゃが芋	玉ねぎ、ホールコーン、にんにく、しょうが、セロリ、人参、かぶ、キャベツ、かぶの葉、パセリ、★りんご	594 kcal 27.1 g 31.8 g
20火	さんまのかば焼き丼 かきたまみそ汁 野菜のポン酢あえ	○	★牛乳、さんま、鶏肉、豆腐、みそ、★鶏卵	精白米、油、でん粉、薄力粉、三温糖、★白ごま	しょうが、人参、玉ねぎ、えのき、小松菜、白菜、もやし、ゆず	681 kcal 26.9 g 27.9 g
21水	◆米粉コラボ 坦々めん 茎わかめのサラダ 米粉のさつまいもQQボール	○	★牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、茎わかめ	中華麺、油、ごま油、★練りごま、★白ごま、三温糖、さつま芋、上白糖、米粉、でん粉、むらさき芋ペースト	長ねぎ、しょうが、もやし、ほうれん草、人参、キャベツ、小松菜、ホールコーン、玉ねぎ	592 kcal 24.3 g 23.8 g
22木	ごはん ツナひじきふりかけ ぎせい豆腐 きりぼし大根のサラダ さつま汁	○	★牛乳、ツナ、ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節、鶏肉、豆腐、★鶏卵、豚肉、みそ	精白米、三温糖、油、でん粉、ごま油、さつま芋、こんにゃく	人参、たけのこ、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、切干し大根、きゅうり、白菜、ごぼう、大根、しめじ、わけぎ	638 kcal 28.9 g 20.9 g
23金	◆運動会おうえんメニュー かつカレーライス コーンサラダ ぶどう（シャインマスカット）	○	★牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	精白米、薄力粉、パン粉、油、じゃが芋、中ざら糖、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ぶどう（シャインマスカット）	682 kcal 27.6 g 20.2 g
27火	マーボー大根丼 豆腐と水菜のスープ 柿	○	★牛乳、豚肉、みそ、ハチミツ、鶏肉、豆腐	精白米、上白糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、エリンギ、大根、長ねぎ、にら、白菜、水菜、柿	577 kcal 21.8 g 16.9 g
28水	五目うどん ちくわの二色あげ さつまいもの和風サラダ	○	★牛乳、豚肉、油揚げ、ちくわ、青のり	うどん、油、★里芋、こんにゃく、中ざら糖、薄力粉、でん粉、さつま芋、じゃが芋、ごま油、★白ごま	ごぼう、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、きゅうり	591 kcal 27.5 g 20.8 g
29木	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁 ほうじ茶プリン	○	★牛乳、ぶり、油揚げ、みそ、★生クリーム、寒天	精白米、三温糖、でん粉、★白ごま、じゃが芋	しょうが、人参、もやし、ほうれん草、大根、なめこ、長ねぎ、小松菜	676 kcal 27.8 g 25.9 g
30金	◆ハロウィンメニュー チリビーンズライス かぶのフレンチサラダ スイートパンプキン	○	★牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、白いんげん豆、豆腐、★生クリーム	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、上白糖、三温糖、★バター、★チョコレート	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、かぶ、かぶの葉、かぼちゃ	671 kcal 22.3 g 21.9 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。