



10月のこんだてひょう

令和8年 品川区立源氏前小学校

★10月給食目標:あとかたづけはきちんとてぎわよくしよう!



日	曜日	牛乳	こんだて	あか	きいろ	みどい	エネ ギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
2	金		エビピラフ チリコンカン ジュリエンスー プ ★パースデー給食★ ★10/1都民の日★ あしたばチー ーズケ ー	むきえび 鶏肉 ベーコン 豚ひき肉 大豆 きんと き 豆 クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 上白糖	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 あしたば レモン	660	25
5	月		ごはん ぶりのしゅんゆい もやしと鶏肉の中華サラダ ちゃんこ汁	ぶり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	きゅうり ねぎ にんじん もやし しょうが しめじ 大根 白菜 にら ねぎ	647	30
6	火		コッペパン 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 豚ひき肉 ひじき ベーコン 鶏肉	コッペパン パン粉 三温糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン パセリ	611	27
7	水		ケチャップライスホワイトソースかけ クリームコーンスープ なし 梨	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 卵 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 でんぷん	マッシュルーム にんじん たまねぎ クリームコーン 梨	637	20
8	木		マーボー豆腐ごはん 拌三絲 わかめスー プ	八丁みそ 赤みそ 豆腐 豚ひき肉 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん ごま 油 サラダ油 三温糖 春雨	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 えのき ねぎ	575	24
9	金		スパゲティピザ風ソース 野菜スープ ブルーベリーマフィン 目の愛護デー献立	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 エリンギ にんじん にんにく キャベツ ブルーベ リー	661	23
13	火		ひじきごはん 卵焼き ピリカラこんにゃく みそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 卵 豚肉 みそ 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 じゃがい も	干しいたけ 糸こんにゃく ねぎ にんじん ほうれん草 さやいんげん たまねぎ	546	23
14	水		ピロシキ風バーガー ポルシチ オレンジゼリー	豚ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 三温糖 サラダ油 春雨 じゃがいも	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 オレンジジュース	607	24
15	木		ねぎ塩豚丼 きゅうりとちくわの酢の物 なめこ汁	豚肉 焼きちくわ みそ 豆腐 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖	レモン たまねぎ ねぎ にんじ ん にら もやし にんにく きゅう り なめこ ねぎ 大根 小松菜	573	25
16	金		ふきよせごはん 鮭の塩焼き 磯香和え のっぺい汁	鶏肉 鮭 刻みのり 糸けずり節 生揚げ 牛乳	米 さつまいも サラダ油 もち米 三温糖 でんぷん	にんじん たけのこ 糸こんにゃ く しめじ もやし 小松菜 大根 ねぎ しょうが	596	29
19	月		けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト	鶏肉 油揚げ ひじき 豆 乳 ツナ 牛乳 卵 生クリー ム	冷凍うどん ごま油 里芋 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	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	585	21
20	火		ごはん さばのごまみそ焼き もやしの甘酢煮 沢煮椀	さば みそ 赤みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 でんぷん	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 干しいたけ	607	27
21	水		ココアトースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	豆乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	580	23
22	木		ハッシュドポーク 野菜の豆乳スープ 柿	豚肉 牛乳 生クリーム 豆乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ざらめ でんぷ ん じゃがいも 三温糖	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく 小松菜 柿	686	20
23	金		栗ごはん 小いわしの漬け揚げ ごまあえ 呉汁 十三夜メニュー	小いわし 赤みそ 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 栗 もち米 三温糖 ご ま 小麦粉 でんぷん サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく	595	25
26	月		豆そぼろごはん いかの変わり揚げ 煮びたし みそ汁	卵 鶏ひき肉 青大豆 い か 油揚げ みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 サラダ油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	583	29
27	火		ごはん あじのピリ辛ソースかけ 炒合菜 中華コーンスープ	あじ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 春雨 小麦粉 三温糖 サラダ油 でんぷん	ねぎ ピーマン にんにく もやし にら しょうが キャベツ 小松菜 にんじん クリームコーン たまねぎ ホールコーン 干しいたけ	621	27
28	水		ドライカレー ハニーサラダ ピーチゼリー ハロウィンメニュー	豚ひき肉 大豆 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも はちみつ 三温糖	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 桃ジュース	616	20
29	木		ミルクパン パンプキンシチュー コーンサラダ アップルケーキ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳 卵	ミルクパン 小麦粉 ごま油 サラダ油 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 りんご ホールコーン	670	21
30	金		全校遠足 ※お弁当をご持参ください					

★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。