



10月のきゅうしょくこんだてひょう

家庭数

品川区立鈴ヶ森小学校

ひ に ち	よ う び	も り つ け か た	こ ん だ て め い			し ゚ く ひ ん め い			エ ネ ル ギ ー kcal
			しゅしょく	ぎ ゆう に ゆう	おかず	ち・にく・は・ほねを つくる	ちからやねつに なる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくし つ g
2	金		ドライカレー	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ ※フルーツポンチは右の一覧には きさい たんさんいんりょう 記載のない炭酸飲料を使用します。	豚ひき肉 大豆 牛乳	精白米 胚芽米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん ビーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご缶 みかん缶 バインアップル缶	610 19.1
5	月		キムチごはん ★6年生 日光移動教室（給食無） ★PTA主催 給食試食会	○	ひじきとチーズのつつみあげ ちゅうかたまごスープ	豚肉 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 乾燥ひじき ミックスチーズ 牛乳	精白米 胚芽米 油 白いりごま ごま油 三温糖 じゃがいも ポテトパウダー ぎょうざの皮 小麦粉 でんぶん	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ 白菜キムチ しいたけ えのきたけ たけのこ たまねぎ はくさい	633 24.8
6	火		ごはん ★6年生 日光移動教室（給食無）	○	ごまふりかけ さかなのしおやき やさしいため みそしる	鮭 ベーコン 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ 牛乳	精白米 胚芽米 白いりごま 三温糖 油	にんじん にら キャベツ もやし たまねぎ はくさい	570 28.4
7	水		ツナごぼうトースト	○	ポトフ カレーソースサラダ	ツナ 大豆 豚肉 ミックスチーズ 牛乳	食パン マヨネーズ 白いりごま 油 じゃがいも 三温糖	にんじん もやし パセリ マッシュルーム ごぼう ホールコーン にんにく セロリ たまねぎ キャベツ	578 26.1
8	木		ごまみそうどん ★鈴ヶ森小中共通献立	○	のりしおビーンズポテト ぶどう	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 大豆 白みそ 赤みそ わかめ 青のり 牛乳	冷凍うどん 三温糖 すりごま ねりごま 油 でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ ぶどう	549 25.2
9	金		おやこどん ★1年生 生活科見学（給食無）	○	ぶたとはくさいのしおスープ オレンジゼリー	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 豚肉 わかめ 粉寒天 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ごぼう はくさい ねぎ みかんジュース	616 27.2
13	火		ケチャップライスのホワイトソースがけ	○	フレンチサラダ ナシ しゅんのしょくざい〜ナシ〜	豆乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	精白米 胚芽米 油 小麦粉 オリーブオイル	ホールトマト にんじん キャベツ きゅうり にんにく なし たまねぎ マッシュルーム	596 18.7
14	水		さつまいもごはん	○	さかなのてりやき やさいとじゃこのあますあえ いなかじる	さわら 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 胚芽米 さつまいも 黒いりごま ごま油 三温糖	にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく はくさい	558 27.9
15	木		ココアトースト	○	やさいのクリームに ゆでやさいかわりソース	鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 米粉 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご にんにく	550 19.1
16	金		マーボーやきそば	○	わかめとはるさめのスープ みかん	豚ひき肉 大豆 赤みそ 豆腐 わかめ 牛乳	中華麺 油 三温糖 でんぶん ごま油 春雨	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ みかん	577 26.8
19	月		ごはん	○	ひじきコロッケ あぶらあげとやさいのあえもの さわにわん	鶏ひき肉 大豆 ツナ 油揚げ 豚肉 ひじき 牛乳	精白米 胚芽米 三温糖 でんぶん じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉（生・乾燥） 油 ごま油	にんじん こまつな たまねぎ はくさい キャベツ ねぎ ごぼう だいこん もやし しいたけ	639 22.0
20	火		ソフトフランスパン ★世界の料理（フランス）	○	さかなのオーロラソースやき リヨネーズポテト ペイザンヌスープ	メルルーサ ベーコン 鶏肉 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ	553 27.7
21	水		ゆかりじゃこごはん	○	ちくさやき ごまあえ ごじる	豚ひき肉 鶏卵 鶏肉 大豆 豆乳 ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 胚芽米 油 白いりごま ねりごま 三温糖 じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ ゆかり しいたけ たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ	578 26.8
22	木		チリコンカンライス	○	ベーコンと野菜のスープ りんご しゅんのしょくざい〜りんご〜	豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 牛乳	精白米 胚芽米 油 小麦粉 三温糖	にんじん ホールトマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	600 21.6
23	金		ごはん ★白米を味わおう 北海道産「ゆめぴりか」	○	2しょくあげ（ししゃも・ちくわ） やさいのあえもの さつまじる	焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ししゃも 青のり 牛乳	精白米 胚芽米 米粉 小麦粉 三温糖 さつまいも 油	にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	621 24.9
26	月		わふうスープスパゲッティ	○	オニオンソースサラダ ごまスコーン	ベーコン 鶏肉 きな粉 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 でんぶん 三温糖 小麦粉 強力粉 すりごま 白いりごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ えのきたけ マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり	587 22.8
27	火		チキンカレー	○	レモンサラダ みかん ★ものがたり給食	鶏肉 牛乳	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも 三温糖	にんじん ホールトマト こまつな にんにく しょうが たまねぎ はくさい きゅうり もやし りんご レモン みかん	608 18.1
28	水		ごはん	○	とりのからあげ とりのしおこうじやき やさいのごまじょうゆあえ のっぺいじる	鶏肉 かつお節 豚肉 牛乳	精白米 胚芽米 でんぶん 油 三温糖 白いりごま さといも	にんじん こまつな しょうが にんにく はくさい キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	575 22.7
29	木		とりめし	○	さけのざんぎ どさんこじる	鶏肉 鮭 豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 胚芽米 油 三温糖 でんぶん 小麦粉 すりごま じゃがいも バター	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく もやし ホールコーン ねぎ	645 28.3
30	金		ミルクパン	○	パンピンググラタン ABCスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳 豚肉 牛乳 ミックスチーズ	ミルクパン 油 小麦粉 マカロニ	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	623 26.0

（20回）※献立は行事や食材仕入れの都合により、変更する場合があります。上記のほか、鶏ガラ・豚骨・削り節・調味料等を使用します。エネルギーとたんぱく質は、中学年（3・4年生）の栄養価です。