



# 10月の献立表

令和7年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜副菜)・デザート		エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	
				働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える	タンパク質 g	
2	木	深川めし 柳川風卵焼き ちゃんこ汁 	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 三温糖 サラダ油 春雨	あさりむきみ 卵 豚肉 押し豆腐 鶏肉 生揚げ	にんじん ごぼう 万能ねぎ ねぎ ごぼう たまねぎ 白菜 大根 にんじん にら しめじ	748 37.1	
3	金	セサミトースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	○	食パン ねりごま ごま マーガリン はちみつ じゃがいも 米粉 サラダ油 サラダ油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆乳 ハム	たまねぎ にんじん パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン	687 28.0	
6	月	古代米ごはん 鱈(さわら)の西京焼き 沢煮椀 月見団子 	○	米 黒ごま もち米 赤米 でんぷん 白玉もち 三温糖	甘みそ さわら 油揚げ きな粉	もやし 大根 たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ	754 31.5	
7	火	ごはん いかのチリソース 炒合菜(チャーホウサイ) ごまキムチ汁 	○	米 胚芽米 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 サラダ油 ねりごま じゃがいも サラダ油	いか 豚肉 豆腐	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん にら にんにく しょうが 白菜キムチ たまねぎ ねぎ にんじん しめじ	741 28.9	
8	水	ごはん 鮭(さけ)の南部焼き ピリカラこんにゃく さつまい汁	○	米 胚芽米 ごま サラダ油 三温糖 さつまいも サラダ油	鮭 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	しょうが 糸こんにゃく さやいんげん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう	744 30.7	
9	木	ピロシキ風バーガー ボルシチ オレンジゼリー 	○	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖	鶏ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天	たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく トマトジュース キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ オレンジジュース	705 29.0	
10	金	スパゲッティピザ風ソース 野菜スープ ブルーベリーマフィン 	○	スパゲッティ 米粉 オリーブオイル サラダ油 小麦粉 グラニュー糖 サラダ油	粉チーズ 豚肉 鶏肉 卵 豆乳	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブルーベリー	844 29.9	
14	火	マーボー豆腐ごはん 拌三絲(パンサンサー) わかめスープ	○	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 春雨 三温糖 ごま油	豆腐 豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ 生わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ えのきだけ	723 29.4	
15	水	エビピラフ チリコンカン ジュリエンスープ ぶどうゼリー	○	米 胚芽米 サラダ油 サラダ油 三温糖	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 きんとき豆 鶏肉 粉寒天	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ぶどうジュース	718 29.9	
16	木	さつまいもごはん 鱈(さわら)のてり焼き 糸寒天のごま酢和え むらくも汁	○	米 胚芽米 もち米 さつまいも でんぷん すりごま 三温糖 でんぷん	さわら 油揚げ 糸寒天 卵 豆腐 鶏肉	しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 小松菜 にんじん ねぎ	723 33.6	
17	金	ショートニングパン 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	○	ショートニングパン パン粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	豚ひき肉 ひじき ベーコン 鶏肉	たまねぎ セロリ にんにく たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん ホールコーン	741 31.8	
20	月	豆そぼろごはん いかの変わり揚げ 煮浸し みそ汁	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぷん 油 米粉 三温糖 じゃがいも	鶏ひき肉 大豆 いか 油揚げ しらす干し みそ	しょうが キャベツ 小松菜 白菜 たまねぎ にんじん	732 34.3	
21	火	ケチャップライスホワイトソースがけ 洋風卵スープ 梨	○	米 胚芽米 米粉 サラダ油 でんぷん	豆乳 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん 梨	668 23.1	
22	水	けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト	○	うどん ごま油 サラダ油 三温糖 バター さつまいも 三温糖	鶏肉 油揚げ ツナ ひじき 牛乳 生クリーム 卵 豆乳	大根 小松菜 ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん レモン	729 25.5	
23	木	きのこごはん ちくわのごま揚げ おひたし のっぺい汁	○	米 胚芽米 三温糖 ごま 油 米粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも でんぷん	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ちりめんじゃこ 糸削り節 生揚げ 鶏肉	えのきだけ しいたけ ごぼう しめじ 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん 大根 にんじん ねぎ こんにゃく しょうが	702 28.7	
24	金	ハッシュドポーク ホールコーンスープ 柿	○	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	豚肉 鶏肉	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん 柿	725 22.1	
25	土	ゆかりごはん とりのからあげ 茎わかめのきんぴら みかん 	○	米 胚芽米 油 でんぷん 米粉 ごま油 三温糖	鶏肉 茎わかめ	ゆかり しょうが 糸こんにゃく にんじん みかん	731 24.5	
27	月	秋の香りご飯 わかさぎのからあげ もやしの甘酢煮 みそ汁 	○	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 でんぷん 油 米粉 ごま ごま油 三温糖	鶏肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 みそ	にんじん しめじ しょうが もやし きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ	705 27.5	
28	火	ドライカレー ハニーサラダ りんごゼリー	○	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも サラダ油 はちみつ 油 三温糖	豚ひき肉 大豆 粉寒天	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん りんごジュース	741 23.5	
29	水	親子丼 きゅうりとちくわの酢の物 なめこ汁	○	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま 三温糖	卵 鶏肉 凍り豆腐 焼き竹輪 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ きゅうり 大根 なめこ ねぎ 小松菜	721 33.2	
30	木	あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	○	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油 でんぷん	いか 豚肉 大豆 青のり 鶏肉	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 にんじん	739 33.2	
31	木	黒砂糖パン パンプキンシチュー コーンサラダ 焼きりんご 	○	黒砂糖パン 米粉 サラダ油 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 バター 三温糖	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん ホールコーン りんご	760 25.3	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。							月平均	731 29.1