



9月の献立表



令和8年度

品川区立八潮学園

日 に ち	曜 日	献立		エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
		主食・おかず(主菜/副菜)・デザート		働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1	火	カレーライス	○	じゃがいも 胚芽米 米 サラダ油 米粉	鶏肉	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが	722	24.2
		ピクルス		三温糖		きゅうり にんじん セロリ		
		梨				梨		
2	水	ごはん	○	米 胚芽米			746	31.3
		魚のごまみそ焼き		ごま 三温糖	さば みそ 赤みそ			
		茎わかめのきんぴら		ごま油 三温糖	茎わかめ	にんじん 糸こんにゃく		
		けんちん汁		じゃがいも サラダ油	油揚げ 冷凍豆腐	にんじん ねぎ 大根 小松菜 ごぼう たまねぎ		
3	木	黒砂糖パン	○	黒砂糖パン			702	29.9
		パンプキングラタン		サラダ油 米粉	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳	マッシュルーム パセリ たまねぎ かぼちゃ		
		ミネストローネ		マカロニ サラダ油	鶏肉	セロリ キャベツ にんじん たまねぎ		
4	金	石狩ごはん	○	米 胚芽米 ごま	鮭	さやいんげん	723	28.4
		ちくわのいそべあげ		油 米粉	あおのり 焼き竹輪			
		煮浸し		三温糖	油揚げ	にんじん キャベツ 小松菜		
		豚汁		じゃがいも サラダ油	豚肉 みそ 冷凍豆腐	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう		
7	月	五目ごはん	○	米 胚芽米 三温糖	鶏肉 油揚げ	さやいんげん にんじん たけのこ 干しいたけ	723	30.6
		ししゃものごま焼き		ごま 米粉	ししゃも			
		もやしの甘酢煮		ごま油 三温糖		きゅうり にんじん もやし		
		みそ汁		じゃがいも	みそ	たまねぎ 大根 小松菜		
8	火	カレーミートドッグ	○	コッパパン パン粉 サラダ油	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	727	31.9
		野菜の豆乳スープ		じゃがいも でんぷん サラダ油	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ		
		ぶどうゼリー		三温糖	粉寒天	ぶどうジュース		
9	水	菊花ごはん	○	米 胚芽米 サラダ油 三温糖	鶏ひき肉	ごぼう 菊 にんじん しめじ	765	33.2
		魚の竜田揚げ		でんぷん 油 米粉 三温糖 サラダ油	ぷり	しょうが		
		おひたし		三温糖	糸けずり節	にんじん もやし 小松菜		
		みそ汁		じゃがいも	みそ	たまねぎ にら		
10	木	パエリア風ピラフ	○	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉 いか	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく	740	33.8
		スパニッシュオムレツ		じゃがいも サラダ油	ダ이스チーズ 卵	たまねぎ にんにく		
		ホールコーンスープ				にんじん キャベツ クリームコーン ホールコーン 小松菜		
11	金	スパゲッティミートソース	○	スパゲッティ サラダ油 米粉	豚ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが	751	31.7
		野菜スープ			鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ		
		ミルクゼリー		三温糖	粉寒天 牛乳			
14	月	ホイコーロー丼	○	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 三温糖	赤みそ 豚肉 八丁みそ	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	742	28.4
		春雨スープ		ごま 春雨	鶏肉	もやし にんじん 小松菜 ねぎ しょうが		
		りんご				りんご		
15	火	きつねうどん	○	冷凍うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ	大根 小松菜 干しいたけ ねぎ 白菜 にんじん	749	26.9
		きゅうりとちくわの酢の物		三温糖	しらす干し わかめ 焼き竹輪	きゅうり もやし		
		大学いも		黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油				
16	水	チキンライス	○	米 胚芽米 サラダ油	鶏肉	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ	740	34.0
		フライドフィッシュ		でんぷん 油 米粉	ホキ	にんにく		
		洋風卵スープ		でんぷん	卵 鶏肉 凍り豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ		
17	木	ガーリックトースト	○	食パン バター		にんにく パセリ	699	27.8
		ポークシチュー		じゃがいも 小麦粉 サラダ油	大豆 豚肉 きんとき豆	ホールトマト にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく		
		ツナひじきサラダ		サラダ油 三温糖	ひじき ツナ	きゅうり にんじん キャベツ レモン		
18	金	かばやきごはん	○	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 油	さんま		792	28.0
		糸寒天のごま酢和え		ごま 三温糖	油揚げ 糸寒天	きゅうり にんじん もやし		
		みそ汁			みそ 冷凍豆腐 わかめ	ねぎ 大根 小松菜		
24	木	ジャージャーメン	○	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 でんぷん	赤みそ 豚ひき肉 大豆 八丁みそ	きゅうり 干しいたけ にんじん もやし たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	746	31.5
		フライドポテト		じゃがいも 油				
		卵スープ		でんぷん	卵 冷凍豆腐 鶏肉	たまねぎ 小松菜		
25	金	ゆかりごはん	○	米 胚芽米		ゆかり	767	32.5
		鶏の七味焼き		ごま ごま油 三温糖	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが		
		大豆と煮干しの揚げ煮		じゃがいも 三温糖	大豆 かえり煮干し			
		野菜汁			油揚げ	キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ		
28	月	さつまいもごはん	○	米 胚芽米 さつまいも もち米			789	32.8
		魚の西京焼き			甘みそ さわら			
		ごまあえ		ごま 三温糖		にんじん もやし 小松菜		
		沢煮椀				にんじん もやし たまねぎ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう		
		月見団子		三温糖 白玉もち	きな粉			
29	火	ツナピラフ	○	米 胚芽米 サラダ油	ツナ	マッシュルーム にんじん たまねぎ	767	25.9
		茹で野菜ごまソース		ごま ごま油 ねりごま 三温糖		きゅうり にんじん もやし		
		白いんげん豆のポタージュ		バター サラダ油 さつまいも	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	パセリ たまねぎ		
30	水	ビビンバ	○	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖	卵 赤みそ 豚肉	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが	732	29.8
		わかめスープ		ごま油	鶏肉 冷凍豆腐 わかめ	えのきだけ たまねぎ にんじん		
		みかん				みかん		
※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	743	30.1