



10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		
2	金	深川めし	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	あさりむきみ	ごぼう にんじん	698	30.2
		糸寒天の和え物		ごま 三温糖	油揚げ 糸寒天	もやし きゅうり		
		ちゃんこ汁		じゃがいも	鶏肉 豆腐	白菜 大根 にんじん ねぎ にら しめじ		
5	月	親子丼	○	米 胚芽米 三温糖 でんぶん	卵 鶏肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ	712	32.5
		きゅうりとちくわの酢の物		ごま 三温糖	焼き竹輪	きゅうり もやし		
		なめこ汁			豆腐 みそ	大根 なめこ ねぎ 小松菜		
6	火	豆そぼろごはん	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	鶏ひき肉 大豆		748	36.1
		いかの変わり揚げ		でんぶん 油 米粉	いか	しょうが		
		煮浸し		三温糖	油揚げ しらす干し	キャベツ 小松菜		
		みそ汁		じゃがいも	みそ	白菜 たまねぎ にんじん		
7	水	ごはん	○	米 胚芽米			758	36.1
		魚のごまみそ焼き		ごま すりごま 三温糖	さば みそ 赤みそ			
		もやしの甘酢煮		ごま油 三温糖		もやし きゅうり にんじん		
		むらくも汁		でんぶん	卵 鶏肉	もやし ねぎ 小松菜 にんじん		
8	木	ピロシキ風バーガー	○	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 サラダ油	鶏ひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく	721	29.3
		ボルシチ		じゃがいも サラダ油	豚肉 ひよこ豆	トマトジュース キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ		
		オレンジゼリー		三温糖	粉寒天	オレンジジュース		
9	金	スパゲッティピザ風ソース	○	スパゲッティ 米粉 オリーブオイル サラダ油	豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく	850	30.2
		野菜スープ			鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ		
		ブルーベリーマフィン		小麦粉 グラニュー糖 サラダ油	卵 豆乳	ブルーベリー		
13	火	あんかけやきそば	○	蒸し中華麺 サラダ油 でんぶん	いか 豚肉	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	761	35.6
		青のりポテトビーンズ		じゃがいも 油 でんぶん	大豆 あおのり			
		青菜のスープ			鶏ひき肉	ねぎ 小松菜 にんじん		
14	水	エビピラフ	○	米 胚芽米 サラダ油	むきえび 鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ	718	29.9
		チリコンカン		サラダ油	豚ひき肉 きんとき豆	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく		
		ジュリエヌスープ			鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん		
		ぶどうゼリー		三温糖	粉寒天	ぶどうジュース		
15	木	ショートニングパン	○	ショートニングパン			767	32.2
		手作りソーセージ		パン粉 でんぶん 三温糖	豚ひき肉 ひじき	たまねぎ セロリ にんにく		
		ジャーマンポテト		じゃがいも サラダ油	ベーコン	たまねぎ パセリ		
		ベジタブルコーンスープ		でんぶん	鶏肉	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん ホールコーン		
16	金	ケチャップライスホワイトソースかけ	○	米 胚芽米 米粉 サラダ油	豆乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	706	25.3
		洋風卵スープ		でんぶん	卵 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン		
		梨				梨		
19	月	マーボー豆腐ごはん	○	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 サラダ油	豆腐 豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ	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	711	27.2
		バンサンスー		ごま ごま油 春雨 三温糖		もやし にんじん きゅうり		
		わかめスープ		ごま油	生わかめ	ねぎ たまねぎ えのきだけ		
20	火	ドライカレー	○	米 胚芽米 サラダ油	鶏ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	748	24.4
		ハニーサラダ		じゃがいも サラダ油 はちみつ 油		もやし キャベツ きゅうり にんじん		
		ピーチゼリー		三温糖	粉寒天	桃ジュース		
21	水	磯ごはん	○	米 胚芽米	ちりめんじゃこ わかめ		698	31.5
		千草焼き		サラダ油	卵 鶏ひき肉	たまねぎ 干しいたけ		
		ピリカラこんにゃく		ごま油 三温糖	豚肉	糸こんにゃく にんじん さやいんげん		
		沢煮碗		でんぶん	油揚げ 鶏肉	大根 ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ		
22	木	セサミトースト	○	食パン バター ねりごま ごま はちみつ			731	29.6
		ホワイトシチュー		じゃがいも 米粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ		
		小松菜サラダ		サラダ油 三温糖	ハム	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン		
23	金	栗ごはん	○	米 栗 もち米 三温糖			709	26.4
		いわしの漬け揚げ		でんぶん 油 米粉	小いわし	しょうが		
		ごまあえ		ごま 三温糖	赤みそ	もやし 小松菜 にんじん		
		呉汁		サラダ油	鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		
24	土	チャーハン	○	米 胚芽米 サラダ油	鶏ひき肉	ねぎ ホールコーン にんじん ピーマン	816	32.6
		とりのからあげ		でんぶん 油 米粉	鶏肉	しょうが		
		みかん				みかん		
27	火	ごはん	○	米 胚芽米			788	33.3
		魚のピリカラソース		ごま油 ごま でんぶん 油 米粉 三温糖	あじ	ピーマン ねぎ しょうが にんにく		
		炒合菜		ごま油 春雨 サラダ油	豚肉	もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが		
		中華コーンスープ		でんぶん	卵 鶏肉	たまねぎ クリームコーン ホールコーン チンゲンサイ にんじん 干しいたけ		
28	水	ハヤシライス	○	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	豚肉	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく	745	23.9
		ホールコーンスープ			鶏肉	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん		
		柿				柿		
29	木	ふきよせごはん	○	米 さつまいも もち米 三温糖 サラダ油	鶏肉	たけのこ しめじ にんじん 糸こんにゃく	745	36.5
		魚の塩焼き			鮭			
		磯香あえ			糸けずり節 刻みのり	もやし 小松菜		
		のっぺい汁		でんぶん	生揚げ 鶏肉	大根 にんじん ねぎ しょうが		
30	金	黒砂糖パン	○	黒砂糖パン			794	26.4
		パンプキンシチュー		米粉 サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん		
		コーンサラダ		すりごま ごま油 三温糖 サラダ油		もやし キャベツ にんじん ホールコーン		
		焼きりんご		バター 三温糖		りんご		
※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	746	30.5