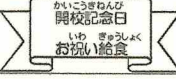
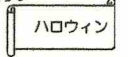


令和8年度 10月献立予定表

港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 森 友香

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2金	ちらしずし 	〇	ちらしかまぼこのすまし汁 御成門ゼリー	牛乳、かまぼこ、鶏肉、豆腐、寒天 	精白米、三温糖、米油、こんにゃく、里芋、上白糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん、ごぼう、大根、さやいんげん、小松菜、長ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、ぶどう、巨峰	水、酒、だし昆布、酢、だし削り節、みりん、醤油、白ワイン、ゼリーカップ	648 kcal 21.8 g
5月	ガーリックライス	〇	鶏肉のチーズ焼き さつま芋のフレンチサラダ ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉、大豆チーズ（乳不使用）、ベーコン	精白米、米油、さつま芋	にんにく、人参、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、キャベツ	水、塩、こしょう、醤油、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、鶏がら、ベイリーフ（粉）パセリ	630 kcal 23.6 g
6火	ブルコギ丼	〇	もやしとほうれん草のナムル 梨	牛乳、豚肉	精白米、米油、米油、三温糖、ごま油、白ごま	玉ねぎ、もやし、人参、にら、りんごジュース、しょうが、にんにく、ほうれん草、梨	水、オイスターソース、醤油、酒、みりん、コチュジャン、ラー油	576 kcal 23.2 g
7水	カレーうどん	〇	タコボテ もやしのお浸し	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、たこ、糸削り節、青のり	うどん、でん粉、揚げ油、じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし	水、だし削り節、みりん、塩、醤油、カレー粉、こしょう、中濃ソース	598 kcal 25.9 g
8木	ごはん 〇	〇	カレー味の増し焼き ひじきと大根の和風サラダ 五目汁	牛乳、メルルーサ、みそ、ひじき、豆腐	精白米、エッグケア（卵なし）、三温糖、米油、ごま油、こんにゃく、里芋	大根、人参、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、長ねぎ	水、塩、こしょう、白ワイン、からし（粉）、醤油、酢、だし昆布、だし削り節	560 kcal 22.5 g
9金	鶏チャーシューごはん 〇	〇	豆腐と鶏のスープ 秋の葉物のフルーツポンチ	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	精白米、米油、三温糖、ごま油、でん粉、上白糖	人参、にんにく、しょうが、たけのこ、グリーンピース、冬瓜、長ねぎ、みかん缶、りんご、柿	水、酒、醤油、オイスターソース、トウバンジャン、チンメンジャン、だし昆布、だし削り節、塩、白ワイン、サイダー	597 kcal 21.9 g
13火	ハッシュドボークライス	〇	ビーンズサラダ 柿	牛乳、豚肉、大豆	精白米、米油、上白糖、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、柿	水、赤ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ（粉）、トマトケチャップ、鶏がら、酢、ガーリックパウダー	621 kcal 23.0 g
14水	ナシゴレン	〇	アボカドときゅうりのサラダ トマトスープ	牛乳、豚肉、えび、ベーコン	精白米、米油、じゃが芋	にんにく、しょうが、赤ピーマン、ホールコーン、ブロッコリー、人参、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、トマトジュース、トマト缶	水、酒、鷹の爪、こしょう、トムヤムペー、ナンプラー、パセリ、酢、鶏がら、ベイリーフ（粉）パセリ	562 kcal 22.4 g
15木	揚げパン	〇	きのこクリームスープ キャベツとほうれん草のサラダ 梨	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、牛乳	コッパパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、米油、米粉	にんにく、玉ねぎ、しょうが、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、キャベツ、人参、ほうれん草、ホールコーン、梨	シナモン、水、鶏がら、塩、ベイリーフ（粉）、こしょう、パセリ、酢、醤油	570 kcal 22.1 g
16金	ごはん 〇	〇	サンマの塩焼き 白菜とコーンのおかか和え じゃが芋となめこの味噌汁	牛乳、さんま、削り節、減塩みそ、わかめ	精白米、じゃが芋	白菜、きゅうり、人参、ホールコーン、なめこ、長ねぎ	水、塩、醤油、だし削り節	598 kcal 23.9 g
19月	ごはん 〇	〇	いもだき みそドレッシングサラダ 温州みかん	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、煮干し、みそ	精白米、里芋、こんにゃく、三温糖、米油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、ブロッコリー、もやし、みかん	水、だし昆布、だし削り節、醤油、みりん、酒、塩、米酢、薄口醤油	637 kcal 23.8 g
20火	ごはん 〇	〇	きびなごの南蛮漬 もやしの磯和え 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳、きびなご、のり、減塩みそ、豆腐、油揚げ、わかめ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖	しょうが、長ねぎ、小松菜、人参、もやし	水、醤油、酒、酢、一味唐辛子、だし削り節	581 kcal 22.7 g
21水	ちゃんぽんめん	〇	大根ときゅうりのナムル 青のりビーンズ	牛乳、豚肉、大豆、青のり	ちゃんぽん麺、米油、ごま油、三温糖、でん粉、じゃが芋、揚げ油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、きゅうり、大根	塩、こしょう、薄口醤油、鶏がら、豚骨、水、醤油、ラー油	564 kcal 25.3 g
22木	ごはん 〇	〇	サバの塩焼き 酢の物 貝だくさんみそ汁	牛乳、さば、糸寒天、わかめ、油揚げ、減塩みそ	精白米、三温糖、さつま芋	人参、きゅうり、ホールコーン、大根、えのき、長ねぎ	水、塩、醤油、りんご酢、米酢、だし削り節	564 kcal 24.8 g
23金	菜おこわ 	〇	肉豆腐 小松菜のお浸し 和風スイートポテト	牛乳、豚肉、豆腐、牛乳、生クリーム	精白米、もち米、むき栗、米油、こんにゃく、三温糖、さつま芋、バター、上白糖、甘納豆（あずき）	人参、玉ねぎ、サヤエンドウ、小松菜、もやし	だし昆布、水、酒、塩、だし削り節、醤油、みりん	664 kcal 24.9 g
26月	チーズパン	〇	サケのムニエル 米粉ニョッキトマト煮 グリーンサラダ	牛乳、さけ、豆腐、ベーコン	チーズパン、米粉、米油、バター、オリーブ油、じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトジュース、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、白ワイン、醤油、りんご酢、水、鶏がら、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、ベイリーフ（粉）パセリ、米酢	625 kcal 29.6 g
27火	ごはん 〇	〇	鶏肉の唐揚げ ちくわとじゃが芋の炒め煮 きのこ汁	牛乳、鶏肉、ちくわ、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、米油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、こんにゃく、でん粉	しょうが、人参、さやいんげん、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	水、醤油、酒、だし削り節、塩、だし昆布	647 kcal 25.4 g
28水	ごはん 〇	〇	じゃこぶりかけ 和風卵焼き ゆかりあえ なすと油揚げの味噌汁	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、のり、鶏肉、鶏卵、油揚げ、減塩みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖	人参、長ねぎ、切干大根、干しいたけ、小松菜、もやし、なす	水、みりん、醤油、酒、塩、薄口醤油、ゆかり粉、だし削り節	567 kcal 25.4 g
29木	ごはん 〇	〇	赤魚の煮つけ 小松菜のごま酢和え 里芋の味噌汁 りんご	牛乳、赤魚、わかめ、減塩みそ	精白米、三温糖、白ごま、里芋	しょうが、小松菜、白菜、人参、ホールコーン、玉ねぎ、長ねぎ、りんご	水、酒、みりん、醤油、酢、塩、だし削り節	553 kcal 24.8 g
30金	ポークピラフ 	〇	クルトンサラダ パンピングケーキ	牛乳、豚肉、鶏卵、牛乳	精白米、クルトン（卵・乳不使用）、米油、バター、三温糖、米粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ 	水、塩、大豆バター（ソイレプール、乳不使用）、白ワイン、こしょう、パセリ、酢、ベーキングパウダー	662 kcal 20.0 g

今月の給食目標「食器をていねいに使おう」

※入荷状況により献立が変更になることがあります。