



令和6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 日吉恵美

日	こんだて 献立		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 (赤)		しよくひん エネルギーになる食品 (黄)		からだ しょうじょ 体の調子を整えてくれる食品 (緑)		しょうじょ 調味料等		エネルギー たんぱく質	
	しよく 主食	おかず・デザート										
2水	ごはん	鶏肉の唐揚げ 白菜のおひたし 具だくさんみそ汁		鶏肉、みそ、豆腐		精白米、揚げ油、でん粉 こんにゃく		しょうが、小松菜、人参、白菜 ごぼう、長ねぎ		醤油、酒、だし削り節	609 kcal 25.6 g	
3木	チキンライス	ビーンズサラダ ベジタブルスープ		鶏肉、大豆、ベーコン		精白米、バター、米油 じゃが芋		玉ねぎ、人参、マッシュルーム ホールコーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、しょうが		塩、パプリカ、白ワイン、こしょう トマトピューレ、トマトケチャップ 酢、ガーリックパウダー、鶏がら ペイリーフ、パセリ	577 kcal 22.0 g	
4金	御成門小学校 開校記念日 ちらしずし	筑前煮 豆腐と小松菜のすまし汁 御成門ゼリー		鶏卵、かまぼこ、のり 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、さやいんげん、ごぼう だけのご、大根、小松菜 りんごジュース、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、ナガノパルフル シャインマスカット		酒、だし昆布、酢、塩、だし削り節 みりん、醤油	637 kcal 21.3 g	
7月	コーンライス	シラのムニエル アツカリとキャブのオガ キャベツのスープ		シラ、ベーコン		精白米、米粉、米油、バター		ホールコーン、人参、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、玉ねぎ しょうが		塩、白ワイン、こしょう、醤油 りんご酢、酢、鶏がら ペイリーフ、パセリ	560 kcal 26.6 g	
8火	ワカメごはん	モヤシと小松菜のナムル スイートポテト		わかめごはんの素 鶏肉、豆腐、鶏卵、牛乳、豆乳		精白米、緑豆春雨、でん粉 ごま油、さつまいも、バター、上白糖		人参、たけのこ、ほんしめじ 小松菜、ブラックマッペもやし		豚骨、鶏がら、酒、塩、こしょう 醤油、酢、ラー油	612 kcal 19.8 g	
9水	きな粉トースト	野菜のスープ煮 キャベツサラダ みかん		きな粉、鶏肉		食パン、マーガリン グラニュー糖、じゃが芋、米油		しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム きゅうり、みかん		鶏がら、白ワイン、塩、こしょう ペイリーフ、酢	569 kcal 22.4 g	
10木	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのおひたし		鶏肉、みそ、豆腐		精白米、米油、三温糖、でん粉 じゃが芋、こんにゃく		しょうが、小松菜、人参 キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ		醤油、酒、みりん、だし削り節	569 kcal 24.2 g	
11金	ごはん	サバのみそ煮 白菜の辛子和え 豆腐と椎茸のすまし汁		さば、みそ、豆腐		精白米、三温糖		しょうが、小松菜、人参、白菜 しいたけ		酒、醤油、からし、だし昆布 だし削り節、塩	600 kcal 24.2 g	
15火	ワカサギの南蛮漬 昆布豆 モヤシのおひたし 豆腐と小松菜のすまし汁	ワカサギの南蛮漬 昆布豆 モヤシのおひたし 豆腐と小松菜のすまし汁		わかさぎ、大豆、昆布、豆腐		精白米、もち米、栗、揚げ油 でん粉、三温糖		しょうが、長ねぎ、小松菜、人参 ブラックマッペもやし		酒、塩、醤油、酢、一味唐辛子 だし昆布、だし削り節	574 kcal 22.9 g	
16水	ジャージャー麺	キャベツの中華サラダ 二色ゼリー (カルピス&グレープ)		豚肉、みそ、寒天、カルピス		米油、中華麺、上白糖 でん粉、ごま油		にんにく、しょうが、人参、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース		塩、こしょう、鶏がら トウバンジャン、テンメンジャン 酒、醤油、オイスターソース 酢、ラー油	611 kcal 23.7 g	
17木	ごはん	鶏肉の香味焼き コンニャクの辛子炒め カブとキュウリの風味漬け エノキと小松菜のみそ汁		鶏肉、みそ、油揚げ		精白米、白ごま、米油、ごま油 こんにゃく、三温糖		長ねぎ、しょうが、にんにく かぶ、きゅうり、えのき、小松菜		醤油、みりん、酒、塩 一味唐辛子、だし削り節	562 kcal 23.0 g	
18金	スタミナ丼	春雨の中華サラダ ワカメスープ		豚肉、わかめ		精白米、米油、上白糖、でん粉 緑豆春雨、ごま油		にんにく、しょうが、玉ねぎ たけのこ、ピーマン、赤ピーマン 人参、キャベツ、きゅうり、長ねぎ		酒、醤油、塩、こしょう オイスターソース、酢 ラー油、鶏がら	606 kcal 23.4 g	
21月	しょうが 生姜ごはん	肉団子と白菜の中華煮 キャベツの中華コマサラダ バナナ		鶏肉		精白米、でん粉、三温糖 ごま油、米油、白ごま		しょうが、ほんしめじ、人参 玉ねぎ、白菜、長ねぎ、小松菜 キャベツ、きゅうり、バナナ		酒、塩、醤油、だし昆布 鶏がら、酢、こしょう	621 kcal 21.4 g	
22火	ごはん	サゲのねぎみそ焼き 野菜とじゃがいもの旨煮 豆腐としめじのみそ汁		さげ、みそ、豆腐		精白米、ごま油、白ごま こんにゃく、じゃが芋、三温糖		長ねぎ、人参、ごぼう、たけのこ ほんしめじ、小松菜		塩麹、だし削り節 みりん、塩、醤油	575 kcal 28.1 g	
23水	エビ クリームライス	コールスローサラダ 柿		鶏肉、えび、牛乳		精白米、米油、米粉		人参、玉ねぎ、マッシュルーム しょうが、キャベツ、きゅうり ホールコーン、柿		白ワイン、塩、こしょう ペイリーフ、鶏がら、酢	618 kcal 23.9 g	
24木	ごはん	豚肉のごま焼肉炒め モヤシの磯和え カブと小松菜のみそ汁		豚肉、のり、油揚げ、みそ		精白米、米油、三温糖、白ごま		玉ねぎ、にんにく、小松菜、人参 ブラックマッペもやし かぶ、長ねぎ		醤油、酒、コチュジャン だし削り節	606 kcal 25.9 g	
25金	ブドウパン	米粉ニョッキトマト煮 キャベツとコーンのサラダ みかん		豆腐、ベーコン		ブドウパン、米粉 オリーブ油、米油		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、キャベツ きゅうり、ホールコーン、みかん		塩、鶏がら、トマトケチャップ 中濃ソース、赤ワイン、黒こしょう ペイリーフ、パプリカ、酢、こしょう	598 kcal 19.0 g	
28月	こめ 米粉の カレーライス	大根サラダ リンゴ		豚肉		精白米、米油、じゃが芋、米粉		にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、大根、りんご		赤ワイン、鶏がら、カレー粉 塩、ペイリーフ、トマトケチャップ ウスターソース、酢、こしょう	667 kcal 20.1 g	
29火	ごはん	サンマの塩焼き キャベツの香り漬け 豆腐入りかき玉汁		さんま、鶏卵、豆腐		精白米、米油、でん粉		キャベツ、ゆず、長ねぎ		塩、醤油、だし昆布、だし削り節	571 kcal 23.9 g	
30水	みそラーメン	キャベツの中華サラダ ポテトもち		豚肉、みそ、のり		中華麺、米油、ごま油、でん粉 白ごま、じゃが芋、バター		にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ 白菜、ブラックマッペもやし にら、しいたけ、長ねぎ ホールコーン、キャベツ、きゅうり		豚骨、鶏がら、みりん、醤油 テンメンジャン、こしょう 酢、塩、ラー油	582 kcal 25.5 g	
31木	ハロウィン チキンピラフ	アツカリのグリーンサガ ハンペンケーキ		鶏肉、鶏卵、牛乳		精白米、バター、米油 三温糖、米粉		人参、玉ねぎ、マッシュルーム ホールコーン、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、かぼちゃ		塩、白ワイン、こしょう パセリ、酢、ベーキングパウダー	669 kcal 20.7 g	

※食材の入荷状況により、献立内容が変更になることがあります。

今月の給食目標「バランスよくなんでも食べよう」



