

令和8年 ● 10月

こんだてひょう

上神明小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	献立のイメージ	献立のイメージ	献立のイメージ	エネルギー (kcal)	タンパク質
1	木		都民の日					
2	金	牛乳	深川めし 糸寒天の和え物 ちゃんこ汁	あさりむきみ 油揚げ 糸寒天 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう きゅうり もやし しめじ 大根 ねぎ 白菜	556	24.5
5	月	牛乳	ごはん あじのピリカラソース 炒め菜 中華コーンスープ	あじ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 ごま 三温糖 油 でんぶん サラダ油 春雨	ねぎ ビーマン にんにくしょうが もやし キャベツ にんにく にんじん チンゲンサイ クリームコーン 干しいたけ たまねぎ ホールコーン	626	26.8
6	火	牛乳	親子丼 きゅうりとちくわの酢の物 なめこ汁	卵 凍り豆腐 鶏肉 焼き竹輪 みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん ごま	干しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし なめこ ねぎ 大根 小松菜	579	26.8
7	水	牛乳	ココアトースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	豆乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	580	22.5
8	木	牛乳	磯ごはん 千草焼き ピリカラこんにやく 沢煮椀	ちりめんじゃこ わかめ 卵 豚ひき肉 豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん にんじん 糸こんにやく ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう	573	26.4
9	金	牛乳	スパゲティピザ風ソース 野菜スープ ブルーベリーマフィン 目の愛護デー	粉チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 バター 小麦粉 グラニュー糖	たまねぎ パセリ エリンギ にんじん にんにく キャベツ セロリ ブルーベリー	669	24
12	月		スポーツの日					
13	火	牛乳	エビピラフ チリコンカン ジュリエンスープ アップルケーキ	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 卵 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	パセリ にんじん ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ りんご 缶詰	672	24
14	水	牛乳	ごはん さわらのごまみそ焼き もやしの甘酢煮 むらくも汁	みそ 赤みそ さわら 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 ごま油 でんぶん	きゅうり にんじん もやし ねぎ 小松菜	583	27.6
15	木	牛乳	ケチャップライスホワイトソースがけ マカロニスープ 梨	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 梨	600	18.3
16	金	牛乳	あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	いか 豚肉 大豆 あおのり ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん サラダ油 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ 小松菜	597	26.3
17	土	牛乳	ドライカレー ミネストローネ おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ 三温糖	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ セロリ キャベツ 黄桃	657	20.7
19	月		振替休日					
20	火	牛乳	ハッシュドポーク ホールコーンスープ ハニーサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも 油 はちみつ	トマトジュース たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 にんじん きゅうり もやし キャベツ	599	18.8
21	水	牛乳	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	牛乳 豚ひき肉 ひじき ベーコン 鶏肉	ショートニングパン パン粉 三温糖 でんぶん じゃがいも サラダ油	セロリ たまねぎ にんにく パセリ キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン	611	26.6
22	木	牛乳	けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ 牛乳 卵 生クリーム 豆乳	冷凍うどん ごま油 里芋 サラダ油 三温糖 バター さつまいも	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	584	20.9
23	金	牛乳	栗ごはん いわしの漬け揚げ ごまあえ 呉汁 十三夜メニュー	小いわし 赤みそ 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	米 栗 もち米 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 ごま サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにやく ごぼう	584	23.0
26	月	牛乳	豆そぼろごはん いかの変わり揚げ 煮浸し みそ汁	卵 鶏ひき肉 青大豆 いか 油揚げ しらす干し みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	580	27.7
27	火	牛乳	ピロシキ風パーガー ポルシチ ピーチゼリー	豚ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 サラダ油 春雨 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく トマトジュース キャベツ エリンギ 桃ジュース	604	23.9
28	水	牛乳	マーボー豆腐ごはん 拌三絲 わかめスープ	八丁みそ 赤みそ 豚ひき肉 豆腐 生わかめ 牛乳	胚芽米 米 でんぶん サラダ油 三温糖 ごま ごま油 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきだけ ねぎ	586	24.3
29	木	牛乳	ふきよせごはん ぶりのてり焼き 磯香あえ のっぺい汁	鶏肉 ぶり 糸けずり節 刻みりのり 生揚げ 牛乳	さつまいも 米 もち米 三温糖 サラダ油 でんぶん	たけのこ しめじ 糸こんにやく しょうが もやし 小松菜 大根 にんじん ねぎ しょうが	624	30.4
30	金	牛乳	ミルクパン パンプキンシチュー コーンサラダ 柿 ハロウィンメニュー	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳	ミルクパン 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ ホールコーン 柿	593	21.8

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

栄養職員作成