令和8年10月

献立表

品川区立清水台小学校

	日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）
都民の日 献立	2	金	○	ねぎしおぶたどん	豚肉	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぷん	にんじん たまねぎ もやし ねぎ レモン にんにく	酒 こしょう しょうゆ 塩	590	25.2
				いとかんてんのあえもの	油揚げ 糸寒天	ごま 三温糖	きゅうり もやし	しょうゆ みりん 塩 酢		
				ちゃんこじる	鶏肉 豆腐	じゃがいも	しめじ 大根 にんじん 白菜 にら ねぎ	塩 しょうゆ 鳥ガラ 酒		
	5	月	○	ごはん		米 胚芽米			626	29.5
				さかなのごまみそやき	さば みそ 赤みそ	ごま 三温糖		しょうゆ みりん		
				もやしのあまずに		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
				むらくもじる	卵 鶏肉	でんぷん	ねぎ にんじん 小松菜 もやし	けずり節 しょうゆ 塩		
	6	火	○	いためそば	いか 豚肉	蒸し中華麺 サラダ油	もやし にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ	ウスターソース こしょう しょうゆ 酒 塩 オイスターソース	613	26.3
				あおのりポテトビーンズ	大豆 あおのり	じゃがいも でんぷん 油		こしょう ガーリックパウダー 塩		
				みかん			みかん			
	7	水	○	マーボーどうふごはん	大豆 赤みそ 豚ひき肉 豆腐	胚芽米 米 サラダ油 三温糖 でんぷん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	626	26.7
				バンサンスー		ごま ごま油 春雨 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ 洋辛子 塩		
				わかめスープ	生わかめ	ごま油	えのきだけ たまねぎ ねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
	8	木	○	ピロシキふうバーガー	豚ひき肉	ショートニングパン サラダ油 春雨	にんじん たまねぎ にんにく	ナツメッグ トマトケチャップ オイスターソース カレー粉	607	23.7
				ボルシチ	豚肉 ひよこ豆	サラダ油 じゃがいも	トマトジュース キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ オールスパイス ナツメッグ トマトピューレ トマトケチャップ		
				オレンジゼリー	粉寒天	三温糖	オレンジジュース			
目の愛護デー 献立	9	金	○	ちゅうかどん	いか 豚肉	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん	白菜 にんじん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ たけのこ	鳥ガラ こしょう しょうゆ 酒 豚骨 塩	664	20.3
				かふうだいこん		ごま油	にんじん 大根 にんにく	しょうゆ ラー油 塩		
				ブルーベリーマフィン	牛乳 卵	バター 小麦粉 グラニュー糖	ブルーベリー	ベーキングパウダー		
	13	火	○	ごはん		米 胚芽米			599	24.8
				さかなのピリカラソース	あじ	ごま油 ごま 三温糖 油 米粉 でんぷん	ねぎ ピーマン にんにく しょうが	豆板醤 酢 酒 しょうゆ		
				チャーホーサイ	豚肉	ごま油 サラダ油 春雨	もやし キャベツ にら にんじん にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩		
				あおなのスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん 小松菜	こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ		
	14	水	○	ココアトースト	牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖		ココア	557	21.6
				ホワイトシチュー	牛乳 鶏肉 豆乳	サラダ油 米粉 じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ	ロリエ こしょう 鳥ガラ 塩		
				こまつなサラダ		サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン 小松菜	しょうゆ 洋辛子 酢		
	15	木	○	こぎつねごはん	油揚げ	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	にんじん	酒 しょうゆ けずり節 みりん 塩	679	30.4
				さかなのしおこうじやき	さわら			みりん 塩 塩麹 酒		
				とんじる	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	けずり節		
				ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			
	16	金	○	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 米粉 サラダ油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトピューレ 塩 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	601	20.5
				オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	パセリ たまねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
				梨（なし）			梨	塩		
4年生音楽会 コラボ献立	19	月	○	ショートニングパン		ショートニングパン			602	27
				★てづくりソーセージ	豚ひき肉 おからパウダー 豆乳 ひじき	三温糖 でんぷん	たまねぎ セロリ にんにく	白ワイン こしょう 洋辛子 塩 ロリエ ナツメッグ セイジ トマトケチャップ		
				ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ	こしょう 塩		
				ジュリエンヌスープ	鶏肉		小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ		
	20	火	○	まめそぼろごはん	青大豆 鶏ひき肉	米 胚芽米 サラダ油 三温糖		しょうゆ 塩 酒	566	25.7
				いかのかわりあげ	いか	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
				にびたし	油揚げ しらす干し	三温糖	キャベツ 小松菜	けずり節 しょうゆ		
				みそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん 白菜	けずり節		
	21	水	○	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	冷凍うどん ごま油 里芋	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	塩 しょうゆ けずり節	598	20.9
				ツナひじきサラダ	ひじき ツナ	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン	しょうゆ 酢		
				スイートポテト	牛乳 生クリーム	バター さつまいも はちみつ 三温糖		みりん		
十三夜献立	22	木	○	くりごはん		米 栗 もち米 三温糖		しょうゆ みりん 塩 酒	583	22.5
				いわしのつけあげ	小いわし	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
				ごまあえ	赤みそ	ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
				ごじる	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳	サラダ油	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	けずり節		
2年生 生活科見学 （給食なし）	23	金	○	いそごはん	ちりめんじゃこ わかめ	米 胚芽米		みりん 塩 酒	582	26.2
				ちくさやき	卵 豚ひき肉	サラダ油	たまねぎ 干しいたけ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
				ピリカラこんにゃく	豚肉	ごま油 三温糖	さやいんげん にんじん 糸こんにゃく	しょうゆ 一味唐辛子 酒		
				さわにわん	鶏肉 油揚げ	でんぷん	ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう にんじん	けずり節 しょうゆ 塩		
1年生音楽会 コラボ献立	26	月	○	ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトケチャップ カレー粉 塩 トマトピューレ	647	20.3
				ビーンズスープ	ベーコン 白いんげん豆		キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ にんにく	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
				★あしたばいりとうふドーナッツ	豆腐	バター 小麦粉 三温糖 油	あしたば	ベーキングパウダー		
	27	火	○	おやこどん	卵 凍り豆腐 鶏肉	米 胚芽米 三温糖 でんぷん	さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ	575	26.7
				きゅうりとちくわのすのもの	焼き竹輪	ごま 三温糖	きゅうり もやし	しょうゆ 塩 酢		
				なめこじる	みそ 豆腐		なめこ ねぎ 大根 小松菜	けずり節		
2年生音楽会 コラボ献立	28	水	○	タコライス	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	胚芽米 米 サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	トマトケチャップ しょうゆ こしょう 塩 ウスターソース チリパウダー	582	21.5
				ホールコーンスープ	ベーコン		ホールコーン キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
				★かき		三温糖	柿			
	29	木	○	ふきよせごはん	鶏肉	米 さつまいも 三温糖 もち米 サラダ油	にんじん たけのこ 糸こんにゃく しめじ	酒 しょうゆ 塩	596	28.7
				さかなのしおやき	鮭			塩 酒		
				いそかあえ	刻みのり 糸けずり節		もやし 小松菜	しょうゆ		
				のっぺいじる	鶏肉 生揚げ	でんぷん	にんじん 大根 ねぎ しょうが	けずり節 酒 しょうゆ 塩		
ハロウィン 献立	30	金	○	コッペパン		コッペパン			557	20.8
				パンプキンシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 米粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ	塩 こしょう 鳥ガラ ロリエ		
				やさいソテー	ベーコン	サラダ油	にんじん キャベツ 小松菜	こしょう しょうゆ 塩		
				みかん			みかん			

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。１・２年生は0.9を、５・６年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。
＊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。

今月の給食目標（こんげつ きゅうしょくもくひょう）「食品の働き（しょくひん はたら）を知（し）りましょう」

低学年「こんだてのなまえをしりましょう」中学年「三つの食品ぐんを知りましょう」高学年「バランスの良い食事を考えましょう」