



# こんだてひょう

令和8年度  
品川区立 鮫浜小学校  
校長 中村 英代  
栄養士 鈴木 春南

日	曜日	こんだて 献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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		
1	水	ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ 小玉すいか	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 油 オリーブオイル	たまねぎ パセリ なす にんにく えのきだけ キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン 小玉すいか	610	21.7
2	木	ごはん さけの塩こうじ焼き じゃこあえ 田舎汁	鮭 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 昆布 牛乳	米 米粒麦 ごま油 三温糖 じゃ がいも サラダ油	きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう	604	28.5
3	金	テリヤキチキントースト ココロコーンスープ 鉄骨サラダ	ミックスチーズ 鶏肉 生クリーム 豆乳 ベーコン ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	食パン サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも バター 小麦粉 ごま ごま油	たまねぎ しょうが クリームコーン にんじん ホールコーン パセリ きゅうり 大根	636	30.0
6	月	ジャージャー麺 豆腐の変わりスープ メロン	大豆 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも ごま油	きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ だけのこ もやし にんにく しょうが 小松菜 干しいたけ メロン	562	25.8
7	火	七夕給食 五目寿司 笹かまの磯辺揚げ そうめん汁 さくらんぼ	卵 鶏肉 油揚げ 刻みのり あおのり 笹かまぼこ かまぼこ 昆布 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ 油 小麦粉 油 そうめん	干しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ もやし オクラ たまねぎ 大根 さくらんぼ	587	22.8
8	水	黒砂糖パン ホキの変わりソース リヨネーズポテト ホワイトスープ	ホキ ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン小麦粉 ごま油 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ 小松菜 キャベツ にんじん クリームコーン エリンギ	615	27.7
9	木	【1年生】とうもろこしかわむき ブルコギ丼 とうもろこし ごまキムチ汁	豚肉 豚ひき肉 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 じゃがいも ねりごま	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく とうもろこ し 白菜キムチ えのきだけ ねぎ	640	27.1
10	金	ゆかりごはん ぶりの照り焼き もやしの甘酢煮 豚汁	ぶり みそ 豚肉 冷凍豆腐 油 揚げ 昆布 牛乳	米 米粒麦 ごま でんぷん ごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが きゅうり にんじん もやし ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	611	28.4
13	月	沖縄料理 タコライス 冬瓜スープ サターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 プレーンヨーグルト 豆乳 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 小麦粉 油 米粉 ごま油 でんぷん 春雨	ホートマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	662	21.8
14	火	磯ごはん 卵焼き ごまあえ のっぺい汁	ちりめんじゃこ わかめ 卵 豚ひき肉 みそ 豚肉 油揚げ 冷凍豆腐 昆布 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 ご ま ねりごま じゃがいも でんぷん	干しいたけ たまねぎ もやし 小松菜 しめじ 大根 ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	603	27.8
15	水	ツナポテトドック ベジタブルコーンスープ サイダーポンチ	ミックスチーズ ベーコン ツナ 鶏肉 牛乳	じゃがいも コッペパン サラダ油	パセリ たまねぎ 小松菜 クリームコーン キャベツ にんじん 白桃 黄桃 パインアップル	562	23.2
16	木	いためそば 大豆と煮干しの揚げ煮 ぶどうゼリー	豚肉 あおのり 大豆 かえり煮干し 粉寒天 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 ごま 三温糖 油	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ぶどうジュース	568	26.7
17	金	夏野菜のカレーライス ゆで野菜変わりソース パインアップル	粉チーズ 鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 三温糖	ホートマト かぼちゃ なす たまね ぎ スズキニ にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし パインアップル	633	20.7

※飲用牛乳は、毎日提供いたします。

※献立は行事や食材の都合により変更することがあります。