



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

			あか	きいろ	みどり		
日	曜日	献立	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	カレーライス ピクルス なし 梨 	粉チーズ 豚肉 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり セロリ なし	578	19.6
2	水	ツナピラフ フライドフィッシュ ビーンズスープ	鶏肉 ツナ ホキ ベーコン 大豆 牛乳	米 米粒麦 バター サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ たまねぎ	611	27.9
3	木	ぎっごく 雑穀ごはん さいきょうや さわらの西京焼き ごまあえ さわに わん 沢煮椀	甘みそ さわら 豚肉 油揚げ 牛乳	玄米 米 もち米 でんぷん ごま 三温糖	ねぎ 大根 干しいたけ にんじん にんじん もやし 小松菜	573	24.8
4	金	くろざとう 黒砂糖パン パンプキングラタン ミネストローネ	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン 大豆	小麦粉 サラダ油 黒砂糖パン	かぼちゃ パセリ えのきだけ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ	606	24.7
7	月	ごもく 五目ごはん あだ 揚げ出し豆腐 あまず に もやしの甘酢煮 しろ みそ汁	鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 もち米 でんぷん 油 じゃがいも ごま ごま油 三温糖	干しいたけ にんじん たけのこ しょうが たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり もやし	613	22.0
8	火	スペイン メキシカンライス スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	鶏肉 ダイスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも バター サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールコーン クリームコーン 小松菜 キャベツ	611	24.0
9	水	きっか 菊花ごはん たつた あ ぶりの竜田揚げ あまうらやうのせつぐ 重陽の節句 しろ おひたし しろ みそ汁	鶏ひき肉 ぶり 糸けずり節 みそ 牛乳	米 米粒麦 黒ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	菊 さやいんげん ごぼう しょうが にんじん もやし えのきだけ たまねぎ 小松菜	629	28.2
10	木	きつねうどん きゅうりとちくわの酢の物 だいがくいも 大学芋	鶏肉 油揚げ しらす干し とよはしちくわ 生わかめ 牛乳	冷凍うどん 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油	にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけきゅうり もやし	601	23.3
11	金	ホイコーロー丼 はるさめ 春雨スープ りんご 	みそ 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが ねぎ 小松菜 もやし りんご	607	24.0
14	月	ジャージャー麺 フライドポテト あおな どうふ 青菜と豆腐のスープ	大豆 豚ひき肉 みそ ベーコン 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん ごま油 じゃがいも 油	きゅうり ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが 小松菜	587	24.8
15	火	いしかり 石狩ごはん いそべ あ ちくわの磯部揚げ に 煮びたし とんじる 豚汁	鮭 あおのり 焼き竹輪 みそ 冷凍豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 小麦粉 油 じゃがいも サラダ油 三温糖	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう もやし キャベツ 小松菜	599	25.3
16	水	ガーリックトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	豚肉 大豆 きんとき豆 ひじき ツナ 牛乳	ソフトフランスパン バター サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	パセリ きゅうり にんじん キャベツ レモン ホールトマト たまね ぎ エリンギ にんにく	598	23.5
17	木	かいこうきねんぴ 開校記念日 (150周年) オムライス風 やさい 野菜スープ オレンジのカップケーキ	卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ オレンジジュース	636	18.2
24	木	かばやきごはん いとかんてん 糸寒天のごまあえ しろ みそ汁	さんま 油揚げ 糸寒天 冷凍豆腐 みそ 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油ごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	640	23.3
25	金	スパゲティミートソース ベジタブルコーンスープ ホワイトゼリー	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぷん 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが 小松菜 クリームコーン キャベツ 黄桃	588	25.2
28	月	ごはん わかさぎのからあげ にく 肉じゃが やさい 野菜のにんにく しょうゆあ 醤油和え つきみ だんご 月見団子	わかさぎ 糸寒天 豚肉 きなこ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 でんぷん 油 白玉もち	もやし 小松菜 にんにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しょうが	647	26.1
29	火	がごしまけんきふどうしりょうり 鹿児島県郷土料理 けいはん 鶏飯 ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物 みかん 	卵 鶏肉 刻みのり 豚肉 牛乳	米 米粒麦 三温糖	干しいたけ ねぎ にんじん 大根 小松菜 しょうが みかん	581	23.4
30	水	カレーミートドック やさい 野菜のホワイトスープ りんごゼリー	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 粉寒天	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも でんぷん 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ りんごジュース レモン	595	26.5

※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。