



こんだてひょう

令和8年度
品川区立
校 養 士
鮫浜小学校
中村 英代
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)
2	金	東京都の郷土料理 ふかがわ 深川めし いとかんてんあ もの 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 米粒麦 サラダ油 ごま 三温糖 じゃがいも	にんじん ごぼうしめじ 大根 白菜 になぎ きゅうり もやし	554	24.3
5	月	ハッシュドポーク ホールコーンスープ スイートポテト	豚肉 ベーコン牛乳 豆乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 赤ザラメ バター さつまいも 三温糖	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ	677	18.8
6	火	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ あおな 青菜のスープ	豚肉 焼き竹輪 大豆 あおのり牛乳 ベーコン 豆腐	蒸し中華麺 ごま油 でんぶん サラダ油 じゃがいも 油	たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ	619	26.5
7	水	ツナピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ アップルケーキ	ツナ 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	にんじん たまねぎホールトマト にんにくキャベツ たまねぎ えのきだけ りんご	637	21.1
8	木	いそ はん ちぐさや 磯ご飯 干草焼き から 沢煮碗 ピリ辛こんにゃく	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 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油 でんぶん ごま油	干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん 糸こんにゃくねぎ 大根 ごぼう	639	23.8
9	金	ロシア料理 ピロシキ風バーガー ボルシチ オレンジゼリー	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 オレンジジュース	594	21.7
13	火	けんちんうどん め あいご 目の愛護デー ツナひじきサラダ ブルーベリーマフィン	油揚げ 鶏肉 ひじき ツナ 牛乳	冷凍うどん ごま油 サラダ油 三温糖 バター 小麦粉 グラニュー糖	にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン ブルーベリー	611	27.8
14	水	ごはん さばのごまみそ焼き あまず に ごもくじる もやしの甘酢煮 五目汁	さば みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし ねぎ もやし 大根 小松菜 干しいたけ こんにゃく	596	28.1
15	木	おやこどん 親子丼 きゅうりとちくわの酢のもの なめこ汁	卵 凍り豆腐 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぶん ごま	さやいんげん 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	596	23.7
16	金	150周年 お祝い献立 きなこ揚げパン ホワイトシチュー カラフルサラダ 紅白ゼリー	きな粉 ベーコン 鶏肉 豆乳 粉寒天 牛乳	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 上白糖	にんじん たまねぎ きゅうり 大根 赤ピーマン 黄ピーマン クランベリージュース	624	21.5
19	月	まめ 豆そぼろごはん ちくわのいそべ揚げ に 煮びたし みそ汁	鶏ひき肉 青大豆 あおのり 焼き竹輪 油揚げ しらす干し みそ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ 白菜	550	18.3
20	火	ケチャップライスホワイトソースがけ マカロニスープ なし 梨 	生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 マカロニ	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん えのきだけ 梨	599	26.8
21	水	ココアパン ミートローフ 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	ココアパン 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	600	24.4
22	木	マーボー豆腐ごはん バンサンスー わかめスープ	みそ 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぶん ごま油ごま 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ にんにくしょうが きゅうり もやし えのきだけ たまねぎ ねぎ	589	23.4
23	金	くり 栗ごはん いわしの漬け揚げ ごまあえ 呉汁	小いわし みそ 鶏肉 豆乳 油揚げ 大豆 牛乳	米 栗 もち米 三温糖 ごま ねりごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 でんぶん 油	しょうが もやし 小松菜 こんにゃく 大根 ねぎ にんじん ごぼう	600	28.6
26	月	スパゲティピザ風ソース  やさい 野菜スープ や 焼きリンゴ	粉チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 バター 三温糖 じゃがいも	たまねぎ パセリ エリンギ にんじん にんにくセロリ キャベツ	550	20.9
27	火	ごはん あじのピリ辛ソース チャーホーサイ 中華コーンスープ	あじ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 ごま油 ごま 三温糖 油 でんぶんサラダ油 春雨 でんぶん	ねぎ ビーマン にんにくしょうが もやしキャベツ になんじん チンゲンサイ 干しいたけ クリームコーン たまねぎ ホールコーン	637	28.0
28	水	ドライカレー ハニーサラダ ピーチゼリー	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 粉寒天 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 油 はちみつ 三温糖	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ 桃ジュース	611	20.2
29	木	 ふきよせごはん さけ しおや 鮭の塩焼き いそか 磯香あえ のっぺい汁	鶏肉 鮭 刻みのり 糸けずり節 鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	米 さつまいも サラダ油 もち米 三温糖 でんぶん	にんじん たけのこ 糸こんにゃく しめじ ほうれん草 もやし 大根 たまねぎ ねぎ しょうが	601	29.9
30	金	ミルクパン パンプキンシチュー コーンサラダ かき 柿 	生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	ミルクパン 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油	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	585	21.7

※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。牛乳は毎日出ます。