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	献立	あか 血や肉になる 食　品	きいろ 力や熱になる 食　品	みどり 体の調子を整える 食　品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	郷土料理給食　福井県 ソースかつ丼 のっぺい汁　りんご	豚肉　鶏肉 生揚げ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 米粒麦 三温糖 油 じゃがいも でんぷん	キャベツ にんじん 大根 小松菜 こんにゃく しょうが りんご	619	27.5
4	水	トマトクリームスパゲティ 全校遠足給食　白菜スープ　フルーツポンチ	牛乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン ツナ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油上 白糖	ホールトマト エリンギ たまねぎ にんにく ねぎ 白菜 にんじん えのきだけ 黄桃 パインアップル みかん	597	22.9
5	木	秋の香りごはん　ぶりの照り焼き もやしの甘酢煮　みそ汁	鶏肉 油揚げ ぶり みそ 牛乳	米 米粒麦 もち米 さつまいも でんぷん ごま ごま油 三温糖	にんじん しめじ しょうが ねぎ 大根 小松菜 きゅうり もやし	629	28.7
6	金	チーズパン　パリパリチキン レモンサラダ　ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 牛乳	チーズパンコーンフレーク パン粉 小麦粉 油サラダ油 三温糖　じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん もやし レモン パセリ セロリ キャベツ たまねぎ	622	27.4
9	月	ごはん　かみかみふりかけ 卵焼き　きんぴら　みそ汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節卵 豚ひき肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米　米粒麦 ごま油 サラダ油 三温糖	干しいたけ たまねぎ ごぼう さやいんげん にんじん 糸こんにゃく 大根 小松菜	586	26.4
10	火	カレーうどん 野菜とわかめの酢の物　キャロットケーキ	豚肉 焼き竹輪 生わかめ牛乳 スキムミルク	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぷん ごま バター 小麦粉	小松菜 たまねぎ にんじん　きゅうり キャベツ	593	23.2
11	水	フィッシュバーガー ゆで野菜ごまソース　コロコロコーンスープ	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	ショートニングパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	クリームコーン たまねぎ ホールコーン パセリ にんじん にんにく きゅうり もやし	619	26.8
12	木	中華丼 ビーンズポテト　わかめスープ	むきえび いか 豚肉 大豆 豆腐 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油 ごま油	白菜 干しいたけ 小松菜 たまねぎ たけのこ えのきだけ にんじん ねぎ	608	25.3
13	金	わかめごはん　鮭の南部焼き カルちゃん大根　さつま汁	ミックスチーズ 豚ひき肉 ベーコン 大豆 生クリーム 鶏肉 豆乳 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 さつまいも サラダ油	しょうがきゅうり にんじん 大根ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ にんじん 小松菜	605	27.0
16	月	ごはん　わかさぎのからあげ ごまあえ　肉じゃが	わかさぎ 豚肉 みそ牛乳	米 米粒麦じゃがいも 三温糖 小麦粉 でんぷん 油 ごま	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん しょうが もやし 小松菜	611	26.3
17	火	ごはん　カジキの香味揚げ チャーホーサイ　豆腐の変わりスープ	かじき 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 三温糖 油 サラダ油 春雨 ごま油 でんぷん	ねぎ にんじん もやし キャベツ にら にんにく しょうが 小松菜 干しいたけ たまねぎ	598	25.7
18	水	コーンピラフ　小松菜サラダ 白いんげん豆のポタージュ	鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 米粒麦　三温糖 バター サラダ油 さつまいも	ピーマン ホールコーン にんじん きゅうり レモン 小松菜 キャベツ パセリ たまねぎ	586	20.9
19	木	じゃがバタごはん おひたし　豆腐のうま煮　ホワイトゼリー	鶏肉 糸けずり節 豆腐 豚肉 粉寒天 牛乳	じゃがいも 米 バター 米粒麦 三温糖 サラダ油 でんぷん	にんじん きゅうり にんじん もやし たけのこ 小松菜 白菜 ねぎ 干しいたけみかん	601	23.9
20	金	ココアトースト　ポークシチュー コールスロー	豆乳 豚肉 きんとき豆 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 赤ザラメ じゃがいも サラダ油	エリンギ にんじん たまねぎ にんにくキャベツ ホールコーン	590	22.3
24	火	150周年お祝い献立　豚そぼろごはん 春雨スープ　みかん	卵 大豆 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 春雨	さやいんげん にんじん もやし ねぎ たまねぎ しょうが みかん	594	23.7
25	水	チリドック ホワイトスープ　ぶどうゼリー	ミックスチーズ 大豆 ウインナー 生クリーム 鶏肉 豆乳 粉寒天 牛乳	コッペパン サラダ油 でんぷん じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 白菜 たまねぎ 小松菜 ぶどうジュース	612	24.3
26	木	郷土料理給食　群馬県 ごはん　下仁田コロッケ 白菜のおひたし　こしね汁	鶏ひき肉 糸けずり節 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 サラダ油 ポテトフレーク 油	にんじん たまねぎ　ねぎ ごぼう 干しいたけ 大根 こんにゃく 小松菜 白菜	600	19.0
27	金	ごはん　厚揚げの野菜あんかけ じゃこあえ　みそ汁	豚肉 生揚げ しらす干し 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぷん	きゅうり にんじん もやし キャベツ えのきだけ 大根 小松菜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ	558	22.2
30	月	みそラーメン 華風野菜　大学いも	みそ 豚肉 生わかめ かまぼこ 牛乳	冷凍ラーメン サラダ油 ごま油 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油	たまねぎ もやし にら ねぎ にんじん しょうが にんにくきゅうり キャベツ	586	23.9

※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。