



10月 こんだてひょう



2025年10月

港区立白金小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	深川めし	東京牛乳	あさり	精白米、油、三温糖	人参、しょうが、さいいんげん	水、酒、醤油、塩	604 kcal
	豚汁		さば節、豚肉、豆腐、みそ	油、じゃが芋	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、しょうが	水	23.1 g
	糸雪天のサラダ		糸雪天	ごま油、三温糖	人参、もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	酢、醤油、塩、黒こしょう、ラー油	14.5 g
	いもようかん		雪天	さつま芋、上白糖		水、塩	2.2 g
3 金	コーンライス	○		精白米	ホールコーン	水、塩、白ワイン	607 kcal
	バーベキューチキン		鶏肉	油、三温糖	玉ねぎ	酒、トマトケチャップ、醤油、ウスターソース、ガーリックパウダー、からし	24.3 g
	パリパリサラダ			ワナタン皮、油	キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	22.0 g
	ポテトと野菜のスープ		ベーコン、レンズ豆	じゃが芋	しょうが、人参、玉ねぎ、小松菜	水、鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう	2.4 g
6 月	里いもごはん	○	油揚げ	精白米、里芋		水、塩、醤油、酒、だし汁	566 kcal
	サワラのみそ焼き		さわら、みそ		しょうが	醤油、酒、みりん	28.3 g
	キャベツとわかめの辛子しょうゆ		わかめ、ちりめんじゃこ	ごま、三温糖、ごま油	人参、キャベツ	からし、醤油	16.1 g
	お月見団子汁		豆腐、鶏肉	白玉粉	かぼちゃ、人参、小松菜、白菜、大根、長ねぎ	水、酒、塩、醤油、だし、削り節	2.4 g
7 火	シーフードピラフ	○	ウインナー、いか、えび	精白米、米粒麦、バター、油	しょうがにんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	水、塩、黒こしょう、白ワイン、パセリ	568 kcal
	石のスープ		ベーコン	じゃが芋	セロリ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ズッキーニ、かぶ、小松菜	鶏がら、水、塩、黒こしょう、ベイリーフ、白ワイン	19.6 g
	焼きりんご			上白糖、バター	りんご	シナモン、アルミマドレーヌ皿	17.5 g
							2.1 g
8 水	ごはん	○		精白米		水	622 kcal
	サバの塩焼き 大根おろし		さば	三温糖	大根	塩、醤油、みりん、だし汁	29.4 g
	大豆のいそ煮		大豆、油揚げ、ひじき	油、こんにゃく、三温糖	人参	醤油、みりん、だし汁	21.7 g
	さつま汁		削り節、豚肉、みそ	油、さつま芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水	2.4 g
9 木	カレーうどん	○	豚肉、ちくわ	うどん、油、でん粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、干しいたけ	酒、塩、醤油、みりん、カレー粉、だし、昆布、だし削り節、水	617 kcal
	白菜と油揚げのカリカリサラダ		油揚げ	油、三温糖、白ごま	白菜、きゅうり、人参、しょうが	米酢、塩、醤油	23.7 g
	さつまいも蒸しパン		豆乳	上白糖、油、薄力粉、さつま芋		ベーキングパウダー、アルミカップ	18.6 g
							2.3 g
10 金	あんかけチャーハン	○	鶏卵、豚肉、えび、いか	精白米、米粒麦、油、でん粉、ごま油	にんにく、長ねぎ、しょうが、人参、たけのこ、小松菜	水、酒、醤油、みりん、鶏がら、塩、こしょう	579 kcal
	春雨の中華ゴマサラダ			緑豆春雨、油、ごま油、白ごま	人参、キャベツ、もやし、きゅうり	米酢、塩、醤油、こしょう	24.8 g
	くだもの（梨）				梨		19.8 g
							2.0 g
14 火	中華丼	○	豚肉、えび、いか	精白米、米粒麦、油、でん粉	人参、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、たけのこ、干しいたけ、しょうがにんにく	水、醤油、酒、塩、黒こしょう、オイスターソース、鳥がらだし	582 kcal
	たまごスープ		さば節、鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、えのき	水、塩、こしょう、醤油	25.3 g
	カリカリあえ			さつま芋、油、ごま油	キャベツ、もやし、人参	みりん、醤油	15.0 g
							2.4 g
15 水	ビーンズミートドック	○	大豆、豚肉、豚レバー、チーズ	コッパパン、油、三温糖、薄力粉	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン	塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース	573 kcal
	きのこクリームスープ		ベーコン、牛乳	油、薄力粉、バター	にんにく、玉ねぎ、しょうが、マッシュルーム、しめじ	水、鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう、パセリ	25.1 g
	くだもの（みかん）				みかん		23.7 g
							2.8 g
16 木	ごはん	○		精白米		水	608 kcal
	エコふりかけ		削り節、昆布	三温糖、白ごま		醤油、みりん	24.2 g
	豚肉と里芋の炒め煮		豚肉	油、里芋、こんにゃく、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、干しいたけ、大根、さいいんげん	だし汁、醤油、みりん、酒、塩	17.4 g
	白菜とちくわのおかか和え		ちくわ、糸削り節	三温糖	白菜、もやし、小松菜	醤油	2.2 g
17 金	グレープゼリー	○	雪天	上白糖	ぶどうジュース	水、ゼリーカップ	
	さんまの姿煮			精白米、米粒麦		水	622 kcal
	ごま和え		さんま	三温糖	しょうが、梅干し	酒、酢、醤油、みりん、水	25.6 g
	とうふ入りかき玉汁		だし昆布、削り節、鶏卵、豆腐	白ごま、三温糖	小松菜、キャベツ、もやし、人参	醤油	24.6 g
20 月	スタミナ丼	○	豚肉、大豆、生揚げ、豚レバー、麦みそ	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、長ねぎ	水、塩、醤油	2.3 g
	大豆もやしのチャプチェ風		鶏卵	春雨、油、ごま油、三温糖、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、小松菜	水、鶏がらだし、トウバンジャン、カレー粉、デシメンション、醤油、みりん	662 kcal
	くだもの（柿）				大豆もやし、人参、にら、干しいたけ、にんにく	醤油、トウバンジャン、コチュジャン	25.8 g
					柿		21.8 g
21 火	ごはん	○		精白米		水	628 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でん粉、油、三温糖	ごぼう、枝豆	醤油、酒、みりん	25.0 g
	のり酢和え		しらす干し、のり	三温糖	キャベツ、もやし、人参	醤油、酢	23.7 g
	とうふとエノキのすまし汁		だし昆布、削り節、油揚げ、豆腐		えのき	水、塩、酒、醤油	1.5 g
22 水	ミルクパン	○		ミルクパン			574 kcal
	ポテトコロッケ		豚肉	油、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油	人参、玉ねぎ	塩、こしょう、水、中濃ソース、だし汁	23.5 g
	小松菜とハムのサラダ		ハム	油	大根、人参、きゅうり、玉ねぎ	りんご酢、塩、黒こしょう	25.1 g
	たまご野菜のスープ		ベーコン、鶏卵		セロリ、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、小松菜	水、鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう	2.7 g
23 木	芋栗ごはん	○		精白米、もち米、さつま芋、栗、黒ごま		塩、水、酒、醤油	567 kcal
	ししゃものかりん揚げ		ししゃも	でん粉、油	しょうが	醤油、酒	20.7 g
	キャベツの和え物			ごま油、三温糖	キャベツ、もやし、人参	醤油、塩	19.4 g
	かぶと小松菜のみそ汁		削り節、油揚げ、豆腐、みそ		かぶ、小松菜、長ねぎ	水	2.5 g
24 金	カレーライス	○	鶏肉	精白米、米粒麦、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	水、酒、ワイン、鶏がら、塩、ベイリーフ、ガラムマサラ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉	697 kcal
	とんかつ		豚肉	油、薄力粉、パン粉		塩、こしょう、水	27.7 g
	コールスローサラダ			油、三温糖	キャベツ、人参、ホールコーン、小松菜、玉ねぎ	酢、塩、白こしょう	20.3 g
	くだもの（みかん）				みかん		2.4 g
28 火	ごはん	○		精白米		水	588 kcal
	鯉のちゃんちゃん焼き		さけ、みそ	三温糖、バター	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ	塩、黒こしょう、醤油、みりん、カットホイル	26.9 g
	小松菜のスープ		鶏肉	でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、長ねぎ	水、鶏がら、塩、白こしょう、醤油	18.1 g
	野菜チップ			さつま芋、油	ごぼう、かぼちゃ	塩、こしょう	2.3 g
29 水	ごはん	○		精白米		水	686 kcal
	ロモサルタード（ペルー）		豚肉	三温糖、油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶	赤ワイン、クミン、酢、醤油、塩、こしょう、オレガノ	21.9 g
	ひよこ豆入りサラダ		ひよこ豆	油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参	カレー粉、米酢、塩、醤油、からし	25.8 g
	ヨーグルトゼリー		雪天、ヨーグルト、牛乳	上白糖		水、ゼリーカップ	1.3 g
30 木	秋の五目ちらし	○	昆布、さけ、油揚げ、鶏卵、のり	精白米、米粒麦、上白糖、白ごま、油	しめじ、かんぴょう、れんこん、さいいんげん	水、酒、米酢、塩、薄口醤油、みりん、酢	573 kcal
	ちくわのいそ風味揚げ		ちくわ、青のり	油、薄力粉		水、塩	26.5 g
	生揚げとエノキのすまし汁		だし昆布、削り節、生揚げ		大根、えのき、長ねぎ、小松菜	水、塩、醤油	20.3 g
							2.2 g
31 金	和風スパゲティ	○	ベーコン、豚肉、のり	スパゲティ、バター	エリンギ、しめじ、玉ねぎ、小松菜	塩、黒こしょう、醤油	582 kcal
	ひじきとブロッコリーのサラダ		ひじき、ハム	三温糖、油	ブロッコリー、きゅうり、人参、玉ねぎ	醤油、みりん、水、米酢、白こしょう	24.2 g
	スイートパンプキン		白いんげん豆、生クリーム	さつま芋、三温糖、バター、はちみつ	かぼちゃ	バナラエッセンス、アルミ小判	20.5 g
							2.6 g