



10月 こんだてひょう



2026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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	深川めし	○	あさり	精白米、油、三温糖	人参、しょうが、さやいんげん	水、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	232 g
	糸寒天のサラダ		糸寒天	ごま油、三温糖	人参、大豆もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	酢、醤油、塩、黒こしょう、ラー油	14.6 g
	いもようかん		寒天	さつま芋、上白糖		水、塩	2.2 g
5 月	メジミンチのジャージャー麺	○	まぐろ、高野豆腐、みそ	中華麺、油、上白糖、ごま油、でん粉	きゅうり、ブラックマッペもやし、にんにく、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、人参、たけのこ	水、鶏がら、醤油、酒、トウバンジャン	639 kcal
	大豆とサツマ芋の甘辛揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、油、さつま芋、白ごま、三温糖		醤油、みりん	29.0 g
	栗物（栗）★				栗		21.6 g
							2.1 g
6 火	里いもごはん	○	油揚げ	精白米、里芋		水、塩、醤油、合成清酒、だし汁	564 kcal
	金目鯛の煮付け		金目鯛	三温糖	しょうが、長ねぎ	酒、みりん、醤油、だし汁	28.0 g
	キャベツとわかめの辛子醤油		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（粉）、醤油	19.2 g
	カブと小松菜の味噌汁		削り節、油揚げ、豆腐、みそ		かぶ、小松菜、長ねぎ	水	2.7 g
7 水	コーンライス	○		精白米	ホールコーン	水、塩、白ワイン	612 kcal
	バーベキューチキン		鶏肉	油、三温糖	玉ねぎ	黒トマトケチャップ、醤油、ウスターソース、ガーリックパウダー、からし（粉）	26.5 g
	ツナと切干大根のサラダ		ツナ	マヨネーズ（卵なし）、白ごま	きゅうり、キャベツ、切干し大根、人参	塩、みりん、醤油、酢	25.8 g
	卵と野菜のスープ		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、ペイリーフ、こしょう	2.5 g
8 木	シーフードピラフ	○	ウインナー、いか、えび	精白米、米粒麦、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、黒こしょう、白ワイン、パセリ	560 kcal
	石のスープ		ベーコン、生揚げ	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、黒こしょう、ペイリーフ、白ワイン	20.8 g
	焼きりんご			上白糖、バター	りんご	シナモン、紙マドレーヌ皿	17.3 g
							2.2 g
9 金	スタミナ丼	○	豚肉、大豆、生揚げ、豚レバー、八丁みそ	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉、ごま油	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、テンメンジャン、醤油、みりん	662 kcal
	もやしのチャブチェ風		鶏卵	春雨、油、ごま油、三温糖、ごま	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
	栗物（柿）★				柿		21.8 g
							2.2 g
13 火	丸パン	○		丸パン			686 kcal
	しいらのフライ		しいら	油、薄力粉、パン粉		塩、白こしょう、白ワイン、水中濃ソース、だし汁	31.3 g
	コールスローサラダ			油	キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ、小松菜	米酢、塩、こしょう	31.1 g
	きのこクリームスープ		鶏肉、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、ペイリーフ、こしょう、パセリ	2.8 g
14 水	栗物（みかん）★	○			みかん		
	ご飯			精白米		水	577 kcal
	かんぱちのハーブパン粉焼き		かんぱち	オリーブ油	レモン果汁、にんにく	塩、こしょう、白ワイン、パセリ、オレガノ、醤油、パセリ	28.2 g
	油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	油、三温糖、白ごま	キャベツ、きゅうり、人参、しょうが	米酢、塩、醤油	21.1 g
15 木	たまごスープ	○	鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、えのき	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油	1.9 g
	白飯			精白米		水	600 kcal
	豚の黒酢あえ		豚肉	でん粉、油、黒砂糖	しょうが、玉ねぎ	醤油、料理酒、水、黒酢	26.6 g
	しらす入りのりあえ		しらす干し、のり	三温糖	キャベツ、大豆もやし、人参	醤油、酢	20.2 g
16 金	豆腐とエノキのすまし汁	○	だし昆布、削り節、油揚げ、豆腐		えのき、小松菜	水、塩、醤油	1.6 g
	ごはん			精白米		水	603 kcal
	エコふりかけ		削り節、昆布	三温糖、白ごま		醤油、みりん	24.4 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、さやいんげん	だし汁、醤油、みりん、合成清酒、塩	17.4 g
19 月	白菜とちくわのおかか和え	○	ちくわ、糸揚げ節	三温糖	白菜、大豆もやし、小松菜	醤油	2.2 g
	赤組白組応援ゼリー		寒天、カルピス	上白糖	クランベリージュース	水、ゼリーカップ	
	ミルクパン			ミルクパン			568 kcal
	おからコロッケ		豚肉、おから	油、じゃが芋、薄力粉、パン粉	人参、玉ねぎ	塩、こしょう、水中濃ソース、だし汁	22.4 g
20 火	大根とハムのサラダ	○	ハム	油	大根、人参、きゅうり、玉ねぎ	りんご酢、塩、黒こしょう	23.6 g
	野菜のスープ		ベーコン、レンズ豆		しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	水、鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	2.8 g
	ご飯			精白米		水	658 kcal
	フェイジョアード		白いんげん豆、金時豆、豚肉、ウインナー、ベーコン	油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶	塩、こしょう、赤ワイン、オレガノ（粉）、ローズマリー、水	22.7 g
21 水	ハム入りサラダ	○	ハム	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（粉）	21.8 g
	グレープゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース	水、ゼリーカップ	1.9 g
	芋菜ごはん			精白米、もち米、さつま芋、栗、黒ごま		塩、水、合成清酒、醤油	591 kcal
	ししゃものかりん揚げ		ししゃも	でん粉、米粉、油	しょうが	醤油、酒	20.9 g
22 木	キャベツのあえもの	○		ごま油、三温糖	キャベツ、大豆もやし、人参	醤油、塩	17.8 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、合成清酒、塩、醤油、だし、削り節	2.3 g
	あんかけチャーハン		鶏卵、豚肉、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、塩、醤油、みりん、鶏がら、塩、こしょう	582 kcal
	春雨の中巻ゴマサラダ			練豆、春雨、油、ごま油、白ごま	人参、キャベツ、大豆もやし、きゅうり	米酢、塩、醤油、こしょう	23.0 g
23 金	栗物（リンゴ）★	○			りんご		19.8 g
							2.0 g
	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	赤ワイン、鶏がら、塩、ペイリーフ、ガラムマサラ、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
27 火	キャベツのサラダ	○		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
	栗物（みかん）★				みかん		2.4 g
	中華丼		豚肉、えび、いか	精白米、米粒麦、油、でん粉	人参、白葱、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、合成清酒、塩、黒こしょう、オイスターソース、鶏がら、だし	574 kcal
	かりかりあえ			さつま芋、油、ごま油	キャベツ、大豆もやし、人参	みりん、醤油	24.1 g
28 水	豆腐とわかめのスープ	○	生揚げ、わかめ	白ごま	しょうが、ただけのこ、長ねぎ	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油	16.4 g
							2.5 g
	麦ごはん			精白米、米粒麦		水	620 kcal
	さんまの姿煮		さんま	三温糖	しょうが、梅干し	合成清酒、酢、醤油、みりん、水	25.8 g
29 木	ごま和え	○		白ごま、三温糖	小松菜、キャベツ、大豆もやし、人参	醤油	24.8 g
	豆腐入りかき玉汁		だし昆布、削り節、鶏卵、豆腐	でん粉	人参、玉ねぎ、小松菜	水、塩、醤油	2.3 g
	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、三温糖、白ごま、油	しめじ、かんぴょう、れんこん、さやいんげん	水、合成清酒、米酢、塩、薄口醤油、みりん	573 kcal
	竹輪の磯風味揚げ		ちくわ、青のり	油、薄力粉、米粉		水、塩	26.5 g
30 金	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
	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
10 月	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	バニラエッセンス、紙小判	20.5 g
							2.6 g

※今月の地産地消：こまつなは東京産の食材を使用する予定です。

※食材納入等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※★は特別栽培作物です。