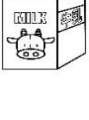
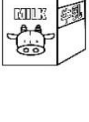
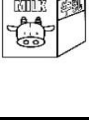
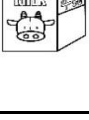
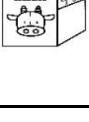
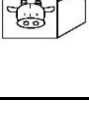
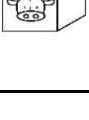
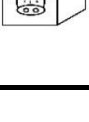
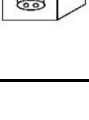
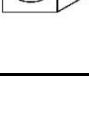
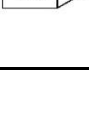
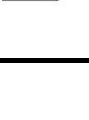


令和8年度10月 献立予定表

品川区立伊藤学園

日	曜日	給食のない学年	献立	牛乳	使用する主な食品名とその働き			3・4年生 エネルギー 【kcal】	3・4年生 たん白質 【g】	中学生 エネルギー 【kcal】	中学生 たん白質 【g】
					主に体の組織を作るもの(赤)	主にエネルギーになるもの(黄)	主に体の調子を整えるもの(緑)				
2	金		きなこトースト トマトシチュー 小松菜サラダ		牛乳 きなこ 豆乳 鶏肉	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 油 赤ザラメ ごま油	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜	580	21.9	721	26.4
5	月		ごはん 魚の南部焼き ピリカラこんにゃく さつまい		牛乳 鮭 鶏肉 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 油 さつまいも	しょうが さやいんげん にんじん 糸こんにゃく たまねぎ 大根 ごぼう	623	27.2	760	33.6
6	火		シャージャーメン フライドポテト 卵スープ		牛乳 豚ひき肉 大豆 ハ丁みそ 赤みそ 卵 豆腐 鶏肉	蒸し中華麺 三温糖 油 でんぶん じゃがいも	きゅうり ねぎ にんじん もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ えのきだけ	656	29.1	784	34.8
7	水		ケチャップライスホワイトソースがけ マカロニスープ 梨		牛乳 鶏肉 生クリーム	米 胚芽米 油 米粉 マカロニ	たまねぎ ホールコーン にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 梨	647	22.7	778	26.4
8	木	ひまわり組	秋の香りごはん わかさぎのからあげ もやしの甘酢煮 すまし汁		牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ 生揚げ	米 胚芽米 三温糖 さつまいも でんぶん 米粉 油 ごま ごま油	しめじ さやいんげん にんじん しょうが きゅうり もやし 大根 小松菜	599	24.1	714	28.0
9	金		エビピラフ チリコンカン ジュリエンスープ ぶどうゼリー		牛乳 鶏肉 えび 豚ひき肉 きんとき豆 ベーコン アガー	米 胚芽米 油 三温糖	にんじん たまねぎ ピーマン ホールトマト にんにく パセリ セロリ キャベツ ぶどうジュース	592	24.7	718	28.8
13	火		スパゲティピザ風ソース ホールコーンスープ オレンジケーキ		牛乳 豚肉 ベーコン 卵	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル 油 バター 三温糖	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン パセリ キャベツ オレンジジュース	677	26.8	816	31.8
14	水		ごはん 豆腐のハンバーグ じゃこあえ 田舎汁		牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 胚芽米 パン粉 三温糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 油	干しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ 大根 小松菜 こんにゃく ごぼう	599	27.5	723	32.7
15	木		ドライカレー じゃがいものハニーサラダ 柿		牛乳 豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 小麦粉 油 じゃがいも はちみつ	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 柿	691	23.6	826	28.2
16	金		豆そぼろごはん いかの変わり揚げ 磯香あえ みそ汁		牛乳 鶏ひき肉 大豆 いか きざみのり みそ わかめ	米 胚芽米 三温糖 油 でんぶん	しょうが もやし 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	607	29.7	730	36.8
19	月		ごはん 卵焼き ごまあえ 呉汁		牛乳 卵 鶏ひき肉 赤みそ 鶏肉 みそ 大豆 豆乳	米 胚芽米 油 三温糖 ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	603	27.9	731	33.1
20	火		ピザトースト 野菜の豆乳スープ ツナひじきサラダ		牛乳 ミックスチーズ ベーコン 鶏肉 豆乳 ひじき ツナ	食パン 油 三温糖 じゃがいも でんぶん	ホールトマト たまねぎ ピーマン セロリ にんにく 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ レモン	580	27.4	721	33.6
21	水		さつまいもごはん さんまの姿煮 糸寒天のあえ物 むらくも汁		牛乳 さんま 昆布 油揚げ 糸寒天 卵 鶏肉	米 もち米 さつまいも 黒ごま 三温糖 でんぶん	きゅうり にんじん もやし えのきだけ 大根 小松菜 たまねぎ ねぎ	673	25.4	838	31.9
22	木		マーボー豆腐ごはん パンサンスー 青菜のスープ		牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 ハ丁みそ 赤みそ 鶏肉	米 胚芽米 ごま油 油 でんぶん 三温糖 ごま	干しいたけ にんじん にら たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし えのきだけ チンゲンサイ	648	28.1	775	32.8
23	金		ハッシュドボーク 野菜スープ オレンジゼリー		牛乳 豚肉 ベーコン アガー	米 胚芽米 小麦粉 油 赤ザラメ 三温糖	トマトジュース にんじん たまねぎ にんにく パセリ セロリ キャベツ オレンジジュース	672	20.7	807	24.1
27	火		ごはん 魚のピリカラソース 炒合菜 中華コーンスープ		牛乳 メカジキ 豚肉 卵 鶏肉	米 胚芽米 米粉 でんぶん 油 ごま油 ごま 三温糖	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にら にんじん チンゲンサイ クリームコーン たまねぎ ホールコーン	675	29.0	823	35.8
28	水		けんちんうどん 変わり漬け 鶏肉とさつまいものごまみそあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 赤みそ	冷凍うどん ごま油 里芋 三温糖 さつまいも ごま でんぶん 油	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ しょうが	621	25.4	750	30.1
29	木		うま煮丼 きゅうりとちくわの酢の物 みそ汁		牛乳 豚肉 凍り豆腐 焼きちくわ みそ 油揚げ わかめ	米 胚芽米 油 三温糖 でんぶん ごま じゃがいも	たけのこ 白菜 干しいたけ 糸こんにゃく 小松菜 にんじん たまねぎ きゅうり もやし ねぎ 大根	651	25.3	780	29.7
30	金		ミルクパン パンプキンシチュー コーンサラダ 焼きりんご		牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 油 ごま油 三温糖 バター	かぼちゃ パセリ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン りんご	668	23.2	827	28.2

☆献立は行事や食材納入の都合により変更する場合があります。