



令和 8 年 度
品川区立日野学園

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



10月の予定こんだて

＜7～9年生用＞

令和8年度
品川区立日野学園

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	木		都民のひ				
2	金	○	ドライカレー ジャがいものハニーサラダ ピーチゼリー	豚ひき肉 大豆 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 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 にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ 桃ジュース	747 23.3
5	月	○	きのこごはん 魚のにんにくみそ焼き きゅうりと大根のひたひた のっぺい汁	鶏肉 油揚げ みそ あじ 糸けすり節 豆腐 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま油 じゃがいも でんぶん	えのきだけ 干しいたけ しめじ ごぼう にんじん まいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 大根 こんにゃく きゅうり	722 37.3
6	火	○	けんちんうどん ふんわり卵の彩り和え 大学芋	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	冷凍うどん ごま油 里芋 ごま サラダ油 三温糖 さつまいも 水あめ 揚げ油	ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう にんじん キャベツ 糸こんにゃく	
7	水	○	ミルクパン 手作りソーセージ ジャーマンポテト キャベツと鶏肉のスープ	豚肉 豆乳 ひじき ベーコン 鶏肉 牛乳	ミルクパン 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 にんじん キャベツ	
8	木	○	ケチャップライスホワイトソースかけ マカロニスープ 梨	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 チキンハム	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 梨	739 21.4
9	金	○	雑穀ごはん のりの佃煮 鮭の紅葉焼き 豚汁	焼きのり 鮭 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 七穀 もち米 三温糖 水あめ マヨネーズ 里芋 サラダ油	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 大根	774 34.4
12	月		スポーツの日				
13	火	○	チャーハン ちくわのごま揚げ フォー風スープ	卵 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 ごま 揚げ油 米粉めん	ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ もやし 小松菜 ねぎ しょうが	803 31.4
14	水	○	レモンシュガートースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 ハム 牛乳	食パン バター グラニュー糖 上白糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ パセリ きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	728 28.3
15	木	○	しぐれごはん いかのかわり揚げ 煮びたし みそ汁	卵 みそ 豚肉 いか 油揚げ わかめ 牛乳	米 揚げ油 米粒麦 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぶん じゃがいも	ごぼう しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 白菜	844 43.2
16	金	○	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ むらくも汁	さば みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 でんぶん すりごま ねりごま 三温糖	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根	769 37.9
19	月	○	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	鶏肉 豚肉 大豆 卵 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	パセリ にんじん たまねぎ ホールのトマト にんにく にんじん キャベツ りんご	770 26.3
20	火	○	秋の香りごはん ししゃものごま揚げ もやしの甘酢煮 みそ汁	鶏肉 油揚げ ししゃも みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 小麦粉 ごま 揚げ油 ごま油	にんじん しめじ きゅうり もやし たまねぎ 小松菜	709 32.4
21	水	○	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	鶏ひき肉 いか 大豆 あおのり チキンハム 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん サラダ油 ごま ごま油 じゃがいも 揚げ油	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ もやし 白菜 チンゲンサイ 小松菜	748 28.6
22	木	○	ピロシキふうバーガー カレースープ オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	ショートニングパン 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 ホールのトマト キャベツ パセリ しょうが オレンジジュース	731 28.1
23	金	○	ハッシュドビーフ ホールコーンスープ 柿	牛肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 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 キャベツ ホールコーン 柿	758 22.6
24	土	○	【5－9 文化祭】～お弁当給食～ さつまいもごはん とりの照り焼き チャーハウサイ 茹で野菜中華ドレッシ ング ミニトマト	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 でんぶん 三温糖 ごま油 サラダ油 春雨	しょうが もやし キャベツ なら にんじん にんにく きゅうり たまねぎ もやし ミニトマト	718 27.1
26	月	○	マーボーどうふごはん パンサンスー わかめスープ	ハチみそ 赤みそ 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	胚芽米 米 でんぶん サラダ油 三温糖 ごま ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきだけ ねぎ	
27	火	○	わかめごはん 千草焼き 白菜のおひたし 呉汁	わかめ 卵 豚肉 豆乳 糸けすり節 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま じゃがいも サラダ油	たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし 白菜 こんにゃく 大根 ねぎ	
28	水	○	東京都産コマツナパン パンプキングラタン コーンサラダ ぶどう	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 チキンハム 豆乳 牛乳	東京都産コマツナパン 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	かぼちゃ パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし キャベツ ホールコーン ぶどう	736 29.7
29	木	○	スパゲティピザ風ソース 野菜スープ キャロットケーキ	豚肉 鶏肉 卵 スキムミルク 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	たまねぎ パセリ エリンギ にんじん にんにく キャベツ セロリ	781 29.6
30	金	○	ごはん ひじきのふりかけ かつおのごまがらめ 里芋の煮物 お菓子なおかしな目玉焼き	糸けすり節 粉寒天 鰹 鶏肉 ひじき 牛乳	米 胚芽米 ごま 里芋 サラダ油 三温糖	しょうが にんじん 大根 小松菜 たけのこ こんにゃく 黄桃	838 35.8

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。