令和８年　10月　献立予定表

東京都立久我山青光学園校長　田島　忍

日	曜日	献立名	赤の食品 主に血や肉になる	黄色の食品 主に働く力になる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩相当量
2	金	ごはん　筑前煮　野菜の磯和え さつま汁　ぶどうゼリー	牛乳　鶏肉　のり 豚肉　寒天	米　油　こんにゃく　さといも さつまいも　砂糖	ごぼう　れんこん　たけのこ にんじん　干し椎茸　さやいんげん こまつな　キャベツ　もやし だいこん　長ねぎ　ぶどうジュース	666 kcal 29.1 g 12.3 g 117.4 g	2.4 g
5	月	ごはん　鯖の塩焼き 野菜のごま酢和え 生揚げのそぼろ煮　きのこ汁	牛乳　さば　豚肉　生揚げ	米　白ごま　砂糖　油 こんにゃく　さつまいも	こまつな　にんじん　キャベツ しょうが　玉葱　しめじ えのきたけ　まいたけ　長ねぎ	717 kcal 33.8 g 22.7 g 96.9 g	2.7 g
6	火	コーンピラフ　フレンチサラダ ポークビーンズ　くだもの	牛乳　鶏肉　ベーコン 豚肉　大豆	米　オリーブ油　油 米粉　砂糖　じゃがいも	とうもろこし　玉葱　パセリ キャベツ　黄ピーマン　きゅうり にんじん　にんにく トマトジュース　りんご	703 kcal 28 g 23.1 g 105 g	2.9 g
7	水	あんかけ焼きそば 大豆とさつまいもの甘辛和え 春雨スープ　くだもの	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉	蒸し中華めん　油　砂糖 揚げ油　さつまいも　水あめ ごま油　はるさめ	しょうが　にんにく　にんじん 玉葱　干し椎茸　はくさい もやし　こまつな チンゲン菜　日本なし	623 kcal 26.8 g 19 g 95.8 g	3.6 g
8	木	ごはん　韓国風肉じゃが ごま入りナムル　わかめスープ	牛乳　豚肉　豆腐　わかめ	米　ごま油　こんにゃく 砂糖　じゃがいも　白ごま	にんにく　玉葱　にんじん こまつな　だいこん　もやし ほうれんそう　えのきたけ　長ねぎ	633 kcal 23.5 g 16.1 g 106.6 g	2.8 g
9	金	ごはん　さわらのあずま煮 おかか和え　大根のそぼろ煮　みそ汁	牛乳　さわら　かつお節 豚肉　油揚げ	米　でんぷん　揚げ油　砂糖　油	しょうが　はくさい　こまつな もやし　長ねぎ　にんじん だいこん　玉葱　ほうれんそう えのきたけ	704 kcal 30.9 g 23.1 g 95.8 g	2.9 g
13	火	豚卵とじ丼　人参ドレッシングサラダ みそけんちん汁　くだもの	牛乳　豚肉　たまご 油揚げ　豆腐	米　油　こんにゃく　砂糖 でんぷん　じゃがいも	玉葱　にんじん　干し椎茸　万能ねぎ キャベツ　きゅうり　とうもろこし ごぼう　だいこん　りんご	689 kcal 31.6 g 21.7 g 98.6 g	2.9 g
14	水	ごはん 鮭のみそ風味焼き　おひたし じゃがいもきんぴら　すまし汁	牛乳　さけ　豚肉　豆腐	米　砂糖　じゃがいも 油　こんにゃく	しょうが　こまつな　はくさい もやし　ごぼう　にんじん グリンピース　だいこん　万能ねぎ	608 kcal 32.6 g 12.8 g 94.2 g	3.2 g
15	木	スパゲティペスカトーレ 白いんげん豆のサラダ わかめと野菜のスープ　オレンジゼリー	牛乳　豚肉　いか　むきえび 白いんげん豆　わかめ　寒天	スパゲッティ　油　米粉　砂糖	にんにく　玉葱　マッシュルーム ホールトマト　トマトピューレ ほうれんそう　キャベツ　にんじん きゅうり　とうもろこし　レモン オレンジジュース	636 kcal 29 g 17.5 g 90.8 g	2.5 g
16	金	ごはん 鶏肉の甘みそがらめ　ゆかり漬け ひじき煮　みそ汁	牛乳　鶏肉　油揚げ ひじき　豆腐	米　でんぷん　揚げ油 砂糖　油	だいこん　にんじん　きゅうり ゆかり粉　れんこん　干し椎茸 えだまめ　えのきたけ　こまつな	661 kcal 29.6 g 19.5 g 95.4 g	3.0 g
19	月	ごはん　生揚げと豚肉の中華炒め 糸寒天の中華風サラダ　にら卵スープ	牛乳　豚肉　生揚げ ハム　寒天　たまご	米　ごま油　でんぷん　砂糖	しょうが　にんじん　たけのこ 干し椎茸　キャベツ　長ねぎ グリンピース　とうもろこし きゅうり　玉葱　えのきたけ　にら	676 kcal 31.3 g 22.9 g 90.7 g	2.9 g
20	火	トマトライスのえびクリームソースかけ ポテトサラダ　野菜スープ くだもの	牛乳　鶏肉　豆乳 むきえび　ハム　ベーコン	米　油　米粉　じゃがいも　砂糖	トマトピューレ　セロリー 玉葱　マッシュルーム ほうれんそう　にんじん　きゅうり こまつな　柿	727 kcal 31.4 g 23 g 104.3 g	3.5 g
21	水	ごはん　酢豚　中華サラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳　豚肉　豆腐	米　揚げ油　じゃがいも でんぷん　油　砂糖　ごま油	しょうが　玉葱　にんじん たけのこ　干し椎茸　青ピーマン キャベツ　きゅうり　もやし とうもろこし　チンゲン菜	706 kcal 25.1 g 20 g 112.7 g	3.0 g
22	木	パンプキンパン かぼちゃのミートソースグラタン コーンサラダ　豆入り野菜スープ	牛乳　豚肉　ベーコン 大豆　チーズ	パンプキンパン　油　米粉 砂糖　オリーブ油　じゃがいも	しょうが　にんにく　玉葱　セロリー にんじん　マッシュルーム ホールトマト　トマトピューレ かぼちゃ　キャベツ　赤ピーマン きゅうり　とうもろこし	680 kcal 29.3 g 28.3 g 88.4 g	3.2 g
23	金	栗ごはん　さわらの西京焼き からし和え　すまし汁　くだもの	牛乳　さわら　豆腐	米　もち米　むき栗　砂糖	キャベツ　にんじん　もやし こまつな　だいこん 長ねぎ　りんご	610 kcal 29.1 g 15.4 g 90.5 g	2.5 g
26	月	ごはん　のりの佃煮 ハンバーグ和風おろしソース 青のりポテト　豚汁.	牛乳　のり　豚肉 豆腐　油揚げ	米　砂糖　油 でんぷん　じゃがいも	玉葱　だいこん　ごぼう にんじん　はくさい　長ねぎ	698 kcal 30.6 g 23.8 g 97.5 g	2.9 g
27	火	ごはん ぶりの照り焼き　えのきあえ さつまいものきんぴら　みそ汁	牛乳　ぶり　豚肉 わかめ　油揚げ	米　砂糖　でんぷん さつまいも　油　こんにゃく	しょうが　はくさい　こまつな もやし　えのきたけ　ごぼう にんじん　だいこん	735 kcal 32.2 g 23 g 100.3 g	3.0 g
28	水	ごはん　麻婆豆腐 春雨サラダ　白菜の中華スープ	牛乳　豚肉　豆腐　ハム	米　油　砂糖　でんぷん ごま油　はるさめ	しょうが　にんにく　玉葱 にんじん　たけのこ　干し椎茸 長ねぎ　にら　もやし　きゅうり えのきたけ　はくさい　こまつな	678 kcal 29 g 22.1 g 96.9 g	3.2 g
29	木	チキンカレー　鉄骨サラダ コンソメスープ　くだもの	牛乳　鶏肉　ひじき ちりめんじゃこ　チーズ ベーコン	米　油　米粉　じゃがいも　砂糖	にんにく　しょうが　セロリー 玉葱　にんじん　りんご　こまつな だいこん　とうもろこし マッシュルーム　キャベツ　パセリ	673 kcal 27.2 g 18.9 g 106.9 g	3.1 g
30	金	ミルクパン　豆入りトマトシチュー コールスロー　かぼちゃ豆乳プリン	牛乳　豚肉　ベーコン いんげん豆　豆乳　寒天	ミルクパン　油　米粉 じゃがいも　砂糖	にんにく　玉葱　にんじん ホールトマト　トマトピューレ グリンピース　とうもろこし キャベツ　きゅうり　かぼちゃ	620 kcal 27 g 18.4 g 95.6 g	2.2 g
						672 kcal 29.4 g 20.2 g 99.0 g	2.9 g

図書室とのコラボレーション献立
～絵本「14ひきのかぼちゃ」より～

十三夜

○毎日、牛乳がつきます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者にお願いしています。

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍