



令和7年度 10月 献立予定表



令和7年度10月1日
港区立高輪台小学校

日	こんだてめい		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	その他	エネルギー タンパク質
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとなる	からだのちようしをととのえる		
2 木		ふかがわめし さかなのねぎソース こまつなわふうサラダ えどあまみそのみそしる		ぎゅうにゅう,あぶり,あぶらあげ, きざみのり,シルバー,みそ, えどあまみそ	こめ,さとう,あぶら,ごまあぶら, しろごま,じゃがいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん, こまつな,はくさい,キャベツ	だしこんぶ,さけ, しお,しょうゆ,けず りぶし,みりん,す, うみのせい,こしょ う	591 kcal 27.4 g
3 金		かんどんめん ナムル てりやきまん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	おしちゅうかめん,あぶら, ごまあぶら,ラード,しょうはくとう, でんぷん,しろごま,しろすりごま, さとう,はくりきこ	にんにく,しょうが,はくさい,にんじん, たけのこ,ながねぎ,にら,ほししいたけ, こまつな,にんじん,りよくとうもやし	さけ,しお,こしょう, しょうゆ,とりがら, す,ペーキングパ ウダー	612 kcal 28.3 g
6 月		さつまいもごはん さわらのさいきょうやき シャキシャキあえ けんちんじる おつきみだんご		ぎゅうにゅう,さわら,みそ, さいきょうみそ,もめんどうふ	こめ,さつまいも,しろごま,さとう, あぶら,ごまあぶら,さとも, しらたまこ,さとう,でんぷん	きりぼしだいこん,もやし,こまつな, にんじん,きゅうり,ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ	さけ,しお,みりん, しょうゆ,す,から し,だしこんぶ,け ずりぶし	673 kcal 30.3 g
7 火		ごはん ぶたにくのごまみそやき キャベツのしおこんぶサラダ かきたまじる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, しおこんぶ,たまご	こめ,しろごま,あぶら, ごまあぶら, しろごま,でんぷん	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり, えのき,ながねぎ	しょうゆ,さけ,みり ん,しお,うすくち しょうゆ,だしこん ぶ,けずりぶし	625 kcal 28.6 g
8 水		パンブキンパン こめこニョッキトマトに ポテトのフレンチサラダ ぶどう		ぎゅうにゅう,きぬごしどうふ, パルメザンチーズ,ベーコン, なまクリーム	パンブキンパン,こめこ,オリーブゆ, じゃがいも,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,セロリ, にんにく,トマト,トマトジュース, キャベツ,きゅうり, とうもろこし,あかたまねぎ,ぶどう	しお,とりがら,トマト ケチャップ,ちゅうの うソース,あかりイ, こしょう,バジル,す, こしょう	597 kcal 18.9 g
9 木		チキンライス チーズいりたまごやき にんじんドレッシングサラダ こまつなのスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく, たまご,ぎゅうにゅう,ダイスチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,オリーブゆ, さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし,にんにく,きゅうり,キャベツ, しょうが,ぶなしめじ,こまつな	しお,パプリカ,しろ ワイン,こしょう,トマト ビュレ,ケチャップ,オレ ガノ,りんごす,しょう ゆ	601 kcal 33.4 g
10 金		ちゃんこうどん おんやさいのみそドレッシング ごへいもち		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,たまご,みそ	うどん,あぶら,こんにやく,しろごま, でんぷん,じゃがいも,あぶら, さとう,こめ,さとう,しろすりごま, しろごま	にんじん,だいこん,はくさい,ほししいたけ, ながねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり	さけ,だしこんぶ, あつけずりぶし,し お,しょうゆ,す,み りん,	656 kcal 26.0 g
14 火		じゃこうめごはん さかなのチーズつつみあげ もやしとひじきのわふうサラダ とうふとえのきのすましじる		ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, さめ,チーズ,ひじき,もめんどうふ, わかめ	こめ,はるまきのかわ,はくりきこ, さとう,あぶら,ごまあぶら,しろごま	うめぼし,しょうが,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,りよくとうもやし,えのき,ながねぎ	しょうゆ,さけ,し お,す,こしょう,だ しこんぶ,けずりぶ し	600 kcal 31.5 g
15 水		チーズドッグ ポークビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ		ぎゅうにゅう,チーズ,ぶたにく, だいず	こめこはん,あぶら,じゃがいも, さとう,ばたー,はくりきこ,あぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリ, にんじん,ブロッコリー,キャベツ,とうもろこ し	あかワイン,しお,こしょ う,デミグラスソース, ケチャップ,トマト ビュレ,す	584 kcal 24.8 g
16 木		ごはん にくのあぶらみそ ししゃものからあげ おかかあえ いもにじる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, ししゃも,けずりぶし,ぶたにく	こめ,さとう,でんぷん,あぶら, さとも,こんにやく	にんにく,こまつな,りよくとうもやし, はくさい,にんじん,ごぼう,ながねぎ	みりん,さけ,しょう ゆ,しお,けずりぶ し	585 kcal 24.6 g
17 金		ハヤシライス ファイバーサラダ ぐりとぐらのカステラ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, ピザようチーズ,いとかんてん, たまご,ぎゅうにゅう	こめ,バター,はくりきこ,ごまあぶら, さとう,きょうりきこ,はちみつ	たまねぎ,にんにく,にんじん,ほんしめじ, セロリ,パセリ,グリーンピース,キャベツ, もやし,きゅうり	こしょう,ツメダク,オ ールズアイ,ケチャッ プ,ビュレ,ソース,ワ イン,しょうゆ,す,し	700 kcal 23.7 g
20 月		ごはん チキンのとうにゅうきのこソース こまつなとコーンのソテー ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,とうにゅう, ベーコン	こめ,しろごま,あぶら,でんぷん,パ ター	しょうが,えのき,ほんしめじ,ほししいたけ, キャベツ,とうもろこし,こまつな,にんじん, たまねぎ	しお,さけ,こしょう, とりがら	587 kcal 24.1 g
21 火		今井寿シェフの特製ポロネーゼ マセドアンサラダ キャベツとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,こなチーズ,ベーコン	ペンネ,オリーブゆ,あぶら, でんぷん,じゃがいも,さとう	たまねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり, とうもろこし,キャベツ,ぶなしめじ	しお,こしょう,トマト ソース,す,こしょう,か らし,しょうゆ	615 kcal 30.1 g
22 水		ピビンパ きくらげともやしのかふうあえ ホタテのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご, あぶらあげ,ほたてかいばしら	こめ,ごまあぶら,さとう,あぶら, さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,ながねぎ,ぜんまい, だいずもやし,こまつな,きくらげ, りよくとうもやし,にんじん,ほししいたけ, たけのこ,はくさい,ちんげんさい	さけ,しょうゆ,し お,こめず,す	585 kcal 27.7 g
23 木		シンガポールふうチキンライス ビーフンスープ フライビーンズサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく, だいず	こめ,さとう,ごまあぶら, こめこめん,でんぷん, あげあぶら,さとう,あぶら	しょうが,ながねぎ,にんじん,ほししいたけ, ぶなしめじ,はくさい,たまねぎ,こまつな, にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ	しお,こしょう,さけ, しょうゆ,す,からし	588 kcal 26.4 g
24 金		ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかふうソテー はるさめととうふのちゅうかスープ オレンジゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく, もめんどうふ,かんてん	こめ,あぶら,ぎょうざのかわ, ごまあぶら,はくりきこ,はるさめ, じょうはくとう	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,えのき, にら,たけのこ,ピーマン,にんじん, りよくとうもやし,ほししいたけ,はくさい, ちんげんさい,オレンジジュース	しお,こしょう,しょ うゆ,タイラーソース,さ け	633 kcal 21.8 g
27 月		ピザトースト ほうれんそうのスープ スパイシーポテト パンナコッタ		ぎゅうにゅう,ベーコン, ピザようチーズ,ベーコン,アガー, ぎゅうにゅう,なまクリーム	しよくパン,じゃがいも,あぶら, じょうはくとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,しょうが,ほうれんそう, ブルーベリー	ケチャップ,ピュ ーレ,しお,こしょう, しょうゆ,こしょう, パプリカ,加こ,ワ イン	609 kcal 23.6 g
28 火		ごはん さばのみそやき ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう,まさば,みそ,わかめ	こめ,しろすりごま,しろねりごま, さとう,じゃがいも	しょうが,こまつな,りよくとうもやし, にんじん,はくさい,たまねぎ,ぶなしめじ	しょうゆ,さけ,みり ん,けずりぶし	592 kcal 27.9 g
29 水		ごはん かみかみふりかけ にくどうふ わかめともやしのすのもの		ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, いとけずりぶし,やきどうふ, ぶたにく,さばぶし,こんぶ,わかめ, ちりめんじゃこ	こめ,しろごま,さとう,こんにやく, ふ,さとう	しょうが,にんじん,ほししいたけ, たまねぎ,きゅうり,りよくとうもやし	しょうゆ,す,みり ん,しお,さけ,うす くちしょうゆ	592 kcal 33.5 g
30 木		ぶたにくのしょうがいためどん はくさいスープ まっちゃんこめおしパン		ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じょうはくとう,でんぷん, あぶら,はるさめ,さとう,あまなっとう, こめこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい	しょうゆ,みりん,し お,こしょう,ペー キングパウダー,まっ ちゃん	641 kcal 26.3 g
31 金		ミルクパン かぼちゃのミートグラタン ポテトクリームスープ みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ	ミルクパン,あぶら,じょうはくとう, じゃがいも,バター,はくりきこ	かぼちゃ,たまねぎ,にんにく,ぶなしめじ, トマト,トマトジュース,にんじん,しょうが,み かん	ケチャップ,ワイン,ソ ース,こしょう,パセ リ	629 kcal 26.4 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。

今月の平均栄養価	614kcal
	26.9g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1～32.5g