



令和8年度 10月 献立予定表



令和8年度9月30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
				牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる		タンパク質
2金		ふかがわめし さかなのねぎソース こまつなのわふうサラダ えどあまみそのみそしる	10/1都民の日 東京都献立		ぎゅうにゅう,あさり,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,こしよ う	530 kcal 26.8 g
3土		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,マヨネーズ,オ イル,ケチャッ プ,ピュール,ソース,ワ イン,しょうゆ,す,し お,ベーキングパウ ダー	703 kcal 23.3 g
6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,てんぷん	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	578 kcal 26.0 g
7水		ごはん アジのからあげねぎソース ごまあえ とうふのすましじる			ぎゅうにゅう,あじ,もめんどうふ, かまぼこ,こんぶ	こめ,あぶら,てんぷん,さとう,しろご ま,しろごま,てんぷん	しょうが,ながねぎ,にんにく,こまつな,りよ くとうもやし,にんじん,はくさい	しょうゆ,さけ,す, うすくちしょうゆ, しお,さけ,けずり ぶし	605 kcal 28.5 g
8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 マトピューレ,ケチャ ップ,オレ ガノ,りんごす,しょう ゆ	530 kcal 30.0 g
9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, てんぷん,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,	627 kcal 25.1 g
13火		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,じょうはくとう, てんぷん,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,ベーキングパ ウダー	612 kcal 28.3 g
14水		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,てんぷん,あぶら, さといも,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	565 kcal 24.2 g
15木		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	米粉献立		ぎゅうにゅう,きぬぎしどうふ, 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,あかワ イ,こ しょう,バジル,す, こしょう	516 kcal 17.7 g
16金		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,てんぷん,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	566 kcal 24.1 g
19月		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 わかめ	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	566 kcal 28.5 g
20火		ビビンバ 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,はたてかいばしら	こめ,ごまあぶら,さとう,あぶら, さとう,てんぷん	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	579 kcal 27.6 g
21水		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,てんぷん, 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	519 kcal 26.7 g
22木		ホイコーローどん とうふとワカメのスープ だいがくいも			ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたにく, く,もめんどうふ,わかめ	こめ,あぶら,さとう,てんぷん,しろご ま,あぶら,さつまいも,みずあめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほし しいたけ,きゃべつ,びーまん,たけのこ,なが ねぎ	さけ,てんめんじ ゃん,しょうゆ,こし ょう,みず,とりが ら,し お	705 kcal 24.9 g
23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			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	しお,こしょう,し ょうゆ,オスター ソース,さ け	563 kcal 21.0 g
26火		今井寿シェフの特製ボロネーゼ マセドアンサラダ キャベツとベーコンのスープ	商店街コラボ献立		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, てんぷん,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	612 kcal 30.0 g
27火		ごはん さわらのみそやき 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,さわら,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	545 kcal 25.2 g
28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	572 kcal 33.3 g
29木		ぶたにくのしょうがいためどん はくさいスープ まっちゃこめこむしパン			ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じょうはくとう,てんぷん, 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,パ ーキン グパウダー,まっ ちゃ	636 kcal 26.3 g
30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	ハロウィン献立		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	588 kcal 25.2 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	589kcal
	26.1g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1～32.5g