

令和8年度 10月献立表

品川区立荏原第六中学校

日	曜日	献立名			血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず・デザート	牛乳					
2	金	ごはん	かきたま汁 魚のしょうが風味焼き 揚げ野菜のきんぴら		牛乳 卵 豆腐 さわら 昆布	米 胚芽米 でんぷん 油 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごぼう れんこん	743	32.0
5	月	鶏めし	呉汁 ししゃものごま焼き 磯香あえ		牛乳 鶏肉 豆乳 鶏肉 みそ 大豆 ししゃも 糸けずり節 刻みのり	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ごま	ごぼう しょうが 大根 小松菜 ねぎ こんにゃく キャベツ もやし にんじん	748	34.2
6	火	京都・奈良メニュー 衣笠井	吉野汁 梨		牛乳 卵 油揚げ 鶏肉	米 胚芽米 三温糖 里芋 でんぷん	たまねぎ 糸こんにゃく 大根 小松菜 にんじん ねぎ 梨	794	29.4
7	水	ミルクパン	ほうれん草のスープ ハンバーグ フライドポテト		牛乳 鶏肉 卵 豚ひき肉 豆腐	ミルクパン サラダ油 パン粉 じゃがいも 油	ほうれん草 たまねぎ 白菜 にんじん ホールコーン しめじ	724	32.5
8	木	きのこスパゲティ	豆乳スープ ブルーベリーケーキ		牛乳 豚肉 生クリーム 豆乳 鶏肉 卵	スパゲティ じゃがいも サラダ油 オリーブオイル でんぷん 小麦粉 バター グラニュー糖	たまねぎ しめじ ピーマン マッシュルーム えのきだけ 干しいたけ にんにく 小松菜 キャベツ にんじん ブルーベリー	784	30.1
9	金	ごはん	豆腐とわかめのスープ ★揚げぎょうざ ツナひじきサラダ		牛乳 豆腐 わかめ 豚ひき肉 ツナ ひじき	米 胚芽米 ごま ぎょうざの皮 ごま油 油 サラダ油 三温糖	もやし にんじん にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	809	29.1
13	火	ごはん	中華コーンスープ 魚のチリソース 拌三糸		牛乳 卵 鶏肉 メルルーサ	米 胚芽米 でんぷん 小麦粉 油 ごま ごま油 三温糖	小松菜 たまねぎ キャベツ にんじん クリームコーン ホールコーン ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	784	31.0
14	水	ピロシキ	ボルシチ りんご		牛乳 豚ひき肉 豚肉 きんととき豆	ショートニングパン パン粉 小麦粉 春雨 じゃがいも サラダ油	ホールのトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく りんご	737	29.2
15	木	ごはん	ちゃんこ汁 コロッケ 野菜とわかめの酢の物		牛乳 鶏肉 豚ひき肉 豆腐 しらす干し わかめ	米 胚芽米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ポテトフレーク サラダ油 ごま 三温糖	白菜 大根 にんじん ねぎ にら しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	833	27.1
16	金	カレーうどん	糸寒天のごま酢和え 蒸しパン		牛乳 豚肉 油揚げ 糸寒天 卵 甘納豆	冷凍うどん でんぷん サラダ油 ごま 小麦粉 三温糖	たまねぎ 小松菜 にんじん ねぎ もやし きゅうり	727	29.1
19	月	パエリア風ピラフ	野菜スープ スパニッシュオムレツ		牛乳 むきえび 鶏肉 いか 豚肉 卵 ダイスチーズ ベーコン	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油	ホールのトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん	734	34.3
20	火	古代米ごはん	すまし汁 魚と大豆のみそがらめ 土佐酢和え		牛乳 豆腐 大豆 赤みそ かつお 糸けずり節	米 黒ごま もち米 赤米 小麦粉 でんぷん 油 三温糖	ねぎ 大根 小松菜 にんじん しょうが キャベツ きゅうり	736	33.7
21	水	ぶどうパン	クリームスープ フライドフィッシュ ジャーマンポテト		牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ホキ ベーコン	ブドウパン 小麦粉 油 でんぷん じゃがいも サラダ油	キャベツ クリームコーン 小松菜 にんじん たまねぎ ホールコーン しめじ にんにく	754	34.2
22	木	中華丼	春雨スープ 牛乳羹		牛乳 むきえび うずら卵 豚肉 鶏肉 粉寒天	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油 春雨	白菜 たまねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし にんじん 干しいたけ みかん	754	28.0
23	金	栗ごはん	十三夜 月見汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか煮		牛乳 鶏肉 さば 糸けずり節	米 胚芽米 栗 もち米 じゃがいも 白玉もち でんぷん	大根 こんにゃく ごぼう にんじん しょうが 小松菜 もやし	770	32.0
24	土	ドライカレー	洋風卵スープ ★フルーツポンチ		牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 サラダ 油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 黄桃 パインアップル みかん	812	29.0
27	火	ジャージャー麺	わかめスープ ぶどうゼリー		牛乳 豚ひき肉 大豆 八丁みそ 豆腐 わかめ 粉寒天	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん ごま ごま油 三温糖	もやし にんじん ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ぶどうジュース	725	30.9
28	水	えびピラフ きのこソース	コロコロ豆サラダ りんご		牛乳 むきえび 生クリーム 豆乳 鶏肉 きんととき豆	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム ピーマン えのきだけ しめきゅうり ホールコーン えだまめ	759	27.0
29	木	ごはん	ひじきふりかけ みそ汁 豆腐のまさご揚げ 煮浸し		牛乳 ひじき 糸けずり節 みそ 卵 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん	にら たまねぎ にんじん 白菜 小松菜	767	27.4
30	金	ハロウィンメニュー ★ココア揚げパン	パンプキンシチュー 茹で野菜フレンチドレッシング		牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	ミルクパン 油 三温糖 小麦粉 サラダ油	たまねぎ かぼちゃ にんじん もやし きゅうり	783	26.2

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

★リクエスト給食を実施します★

- ・10月9日(金) 揚げぎょうざ
- ・10月24日(土) フルーツポンチ
- ・10月30日(金) ココア揚げパン

リクエスト給食は10月と11月に提供します！
残りのリクエストは可能な限り11月の給食に取り入れたいと思います。

