



わたし からだ けつえき にく しょうひん し
私たちの体の血液や肉となる食品について知ろう！

10月こんだてひょう

令和8年度
品川区立城南小学校

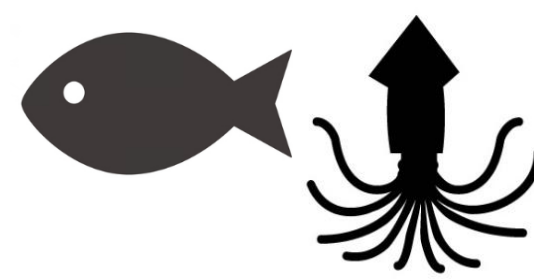
日	曜日	給食の ない学年/ 行事等	牛乳	こ ん だ て	おもに使われる食品名とその働き			エネ ルギー	たんぱく質
					血や肉になる (赤色の食べ物)	体温や力となる (黄色の食べ物)	体の調子を整える (緑色の食べ物)		
2	金			東京都の郷土料理給 深川めし 糸寒天の和え物 ちゃんこ汁	あさりむきみ 油揚げ 糸寒天 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう きゅうり もやし しめじ 大根 白菜 にら ねぎ	552	24.2
5	月			ごはん あじのピリカラソース チャーホーサイ 中華卵コーンスープ	あじ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 春雨	ねぎ ビーマン しょうが にんにく もやし キャベツ にら にんじん ホールコーングリーンコーン 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	620	26.6
6	火			マーボー豆腐ごはん バンサンスー わかめスープ	ハ丁みそ 赤みそ 豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	胚芽米 米 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし ねぎ	573	23.9
7	水			ミルクパン パンプキンシチュー コーンサラダ りんご	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	ミルクパン 小麦粉 サラダ油 三温糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン りんご	631	23.4
8	木			ふきよせごはん さけの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 のっぺい汁	鮭 とよはし くらわ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 さつまいも 三温糖 もち米 サラダ油 ごま でんぷん	にんじん たけのこ しめじ 糸こんにゃく きゅうり もやし 大根 ねぎ しょうが	585	26.4
9	金			目のあいごデー給食 スパゲティピザ風ソース 野菜スープ ☆ブルーベリーマフィン	鶏肉 ベーコン 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル バター グラニュー糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく キャベツ セロリ フルーツベリー	660	23.1
13	火			親子丼 磯香あえ なめこ汁	卵 凍り豆腐 鶏肉 刻みのり 糸けりすり 卵 みそ 豆腐 赤みそ わかめ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん	さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし しょうが なめこ 大根	563	27.0
14	水			むす 結びパン パリパリチキン ジャーマンポテト ベジタブルコーンスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ショートニングパン コーンフレーク パン粉 小麦粉 じゃがいも サラダ油 でんぷん	にんにく たまねぎ パセリ ホールコーン にんじん 小松菜 キャベツ	609	24.4
15	木			わかめとじゃこのごはん 千草焼き(卵) ピリカラこんにゃく みそ汁	ちりめんじゃこ わかめ 卵 鶏ひき肉 豚肉 みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ さやいんげん にんじん 糸こんにゃく 大根 小松菜 白菜	561	27.1
16	金			ドライカレー ハニーサラダ ピーチゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 大豆 粉寒天 牛乳	胚芽米 米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも はちみつ 三温糖	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ 桃ジュース	632	20.7
19	月			チキンピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ アップルケーキ	鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 卵 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖	ビーマン にんじん マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく ホールトマト マッシュルーム りんご	672	21.3
20	火			あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	鶏肉 いかり 大豆 あおのり 牛乳	中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ 小松菜	570	25.9
21	水			ロシア料理給食 ピロシキ風バーガー ボルシチ オレンジゼリー	豚ひき肉 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 牛乳	ショートニングパン 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 トマトジュース キャベツ マッシュルーム オレンジジュース	583	23.4
22	木			ケチャップライス&ホワイトソース マカロニスープ 梨	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン 梨	623	20.2
23	金	十三夜		栗ごはん いわしの漬け揚げ ごまあえ 呉汁	小いわし 赤みそ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 豆乳 油揚げ 牛乳	米 栗もち米 三温糖 小麦粉 でんぷん ごま サラダ油	しょうが にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	594	23.7
26	月			ごはん さばのごまみそ焼き もやしのさっぱり和え むらくも汁(卵)	さば みそ 赤みそ しらすずし 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん	きゅうり にんじん もやし ねぎ ほうれん草	607	28.4
27	火			けんちんうどん ツナひじきサラダ さつまいもととりんごの甘煮	鶏肉 油揚げ ひじき ツナ 牛乳	うどん ごま油 里芋 サラダ油 三温糖 さつまいも	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン りんご	584	21.2
28	水			ココアトースト ホワイトシチュー 小松菜サラダ	豆乳 牛乳 鶏肉	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり 小松菜 キャベツ レモン	574	22.8
29	木			まめたまご 豆卵そぼろごはん いかのかわりあげ にんにくしょうゆあえ みそ汁	卵 鶏ひき肉 厚大豆 いかり 糸寒天 みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 小麦粉 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが えのきだけ にんじん もやし 小松菜 にんにく たまねぎ 白菜	559	26.3
30	金			ハッシュドボーク ホールコーンスープ 柿	豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤サラム 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	610	20.3
31	土	運動会		ツナピラフ とりのからあげ ABCスープ オレンジジュース	ツナ 鶏肉	胚芽米 米 サラダ油 小麦粉 でんぷん マカロニ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ	619	20.4
※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。								10月の平均	599 23.8

【運動会給食についてのお知らせ】
◎牛乳の代わりにオレンジジュースを提供予定です。
◎11月1日（日）に延期の場合も給食提供があります。

【10月】旬の食材

旬とは...
食材が最もおいしく、
栄養価も高く、たくさんとれる時期のことです。

ぎょかい
るい



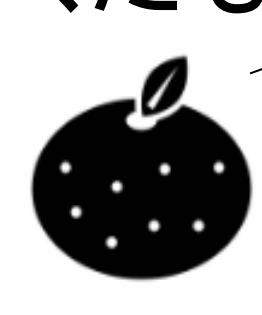
・さば
・さけ

やさい



・だいこん
・れんこん
・白菜
・さつまいも
・さといも
・きのこと類

くだもの



・梨
・柿
・りんご