10月 こんだてひょう

令和８年９月30日
品川区立小山台小学校
校長　滝沢　二三雄
栄養教諭　天谷　有希
栄養士　堀江　香帆

日	曜	牛乳	こんだてめい	さいりょうめい (赤)血や肉になる	(黄)力や熱になる	(緑)体の調子を整える	エネルギー：kcal たんぱくしつ：g	献立紹介
2	金		ごはん **やながわふうたまごやき**　郷土料理 東京都 やさいののりずあえ **ちゃんこじる**	たまご　ぶたにく ツナ　きざみのり とうふ　とりにく ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい さとう あぶら	たまねぎ　ごぼう　もやし こまつな　にんじん（有機） レモン　はくさい　だいこん ねぎ　にら	572 25.8	☆郷土料理　東京都☆ 柳川風卵焼き、ちゃんこ汁は東京都の郷土料理です。ちゃんこ汁のちゃんことは、相撲部屋で力士が作るまかない料理全般を指すそうです。
5	月		チキンライス こまつなサラダ　世界の料理 ポーランド **ズッパ・グジボヴァ**	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう　ベーコン	こめ　はいがまい あぶら　さとう こむぎこ	たまねぎ　にんじん（有機） もやし　こまつな　きゅうり　レモン しめじ　マッシュルーム　エリンギ	574 19.1	☆ズッパ・グジボヴァ☆ ポーランドではポピュラーなきのこが入ったスープです。クリスマスイヴの食卓にも出るスープだそうです。
6	火		ごはん さわらのしゅんゆい ナムル とうふチゲ	さわら　とうふ とりにく　あかみそ あまみそ ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい こむぎこ　ごまあぶら でんぷん　あぶら さとう	もやし　にんじん（有機） こまつな　はくさいキムチ はくさい　にら しらたき　えのきだけ	602 28.9	☆ナムル☆ ナムルは日本でもおなじみの韓国料理です。ナムルとは和え物の総称だそうです。ごま油や醤油などで味付けをします。
7	水		ココアトースト コーンシチュー オニドレサラダ	とうにゅう　ぎゅうにゅう なまクリーム　とりにく ベーコン	ミルクしょくパン　バター さとう　はちみつ　あぶら じゃがいも（特栽）　こむぎこ	たまねぎ　クリームコーン にんじん（有機）　ホールコーン もやし　きゅうり	656 22.8	☆ココアトースト☆ バター、はちみつ、砂糖、ココア、豆乳を混ぜ合わせた物をパンに塗り、オーブンで焼きます。
8	木		ホイコーローどん とうふのかわりスープ さつまいもとりんごのはるまき	ぶたにく　はっちょうみそ あかみそ　たまご とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら　はるまきのかわ こむぎこ　さつまいも	キャベツ　ねぎ　にんじん（有機）　たけのこ しょうが　にんにく　たまねぎ　こまつな ほししいたけ　りんご　レモン	647 23.5	☆ホイコーロー丼☆ ホイコーロー丼は中国の四川料理です。漢字では回鍋肉と書き、回鍋は一度調理したものを再度鍋に戻して調理することを意味します。
9	金		スパゲティピザふうソース やさいスープ　1日早い 目の愛護デー **ブルーベリーケーキ**	ぶたにく　ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ　こむぎこ じゃがいも（特栽） あぶら　さとう	たまねぎ　マッシュルーム にんじん（有機）　にんにく キャベツ　**ブルーベリー**	617 22.7	☆ブルーベリーケーキ☆ １０月１０日の目の愛護デーにちなみ、東京都産のブルーベリーを使ったブルーベリーケーキを提供します。
13	火		ドライカレー ハニーサラダ オニオンスープ ももゼリー	ぶたひきにく　だいず ベーコン こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　こむぎこ　あぶら じゃがいも（特栽） はちみつ さとう	たまねぎ　にんじん（有機） ピーマン　しょうが　にんにく もやし　キャベツ　きゅうり ももジュース　おうとう	633 21.0	☆ハニーサラダ☆ ハニーサラダは新メニューです。野菜には細切りにしたじゃがいもを油で揚げたものをトッピングして食べます。
14	水		くろざとうパン パリパリチキン レモンサラダ パスタスープ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	くろざとうパン　こむぎこ コーンフレーク　パンこ あぶら　さとう スパゲティ	にんにく　もやし にんじん（有機）　きゅうり レモン　はくさい たまねぎ	601 25.4	☆パリパリチキン☆ 白ワインや塩、こしょうで下味を付けた鶏肉に細かく砕いたコーンフレーク、パン粉をまぶし、油で揚げます。
15	木		ごはん ぶりのさんみやき おかかあえ のっぺいじる	みそ　ぶり いとけずりぶし なまあげ　とりにく ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい さとう じゃがいも（特栽） でんぷん	ねぎ　しょうが　にんにく もやし　こまつな　だいこん にんじん（有機） こんにゃく	583 27.6	☆ぶりの三味焼き☆ ぶりの三味焼きは、みそ、醤油、酒、砂糖、みりん、しょうが、ねぎで作ったたれにぶりを漬け込み、オーブンで焼きました。
16	金		ジャージャーメン あおのりポテトビーンズ わかめスープ	はっちょうみそ　だいず　あかみそ ぶたひきにく　あおのり　とうふ とりにく　なまわかめ　ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　でんぷん さとう　あぶら じゃがいも（特栽）　ごまあぶら	たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ　もやし にんじん（有機）きゅうり　しょうが にんにく　だいこん　ねぎ　えのきだけ	605 25.5	☆ジャージャーメン☆ ジャージャーメンは蒸した中華麺の上に、肉みそと茹でた野菜をのせて一緒に食べる料理です。
19	月		ハッシュドポーク キャベツとベーコンのスープ りんご	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　こむぎこ あぶら　あかざらめ じゃがいも（特栽）	トマトジュース　たまねぎ にんじん（有機）　にんにく キャベツ　りんご	621 20.1	☆りんご☆ 今日のりんごは、「シナノスイート」というりんごです。強い甘みとシャキシャキとした食感が特徴です。
20	火		ひじきごはん　カミカミメニュー **ししゃものなんばんづけ** きりぼしだいこんのにもの みそしる	とりにく　ひじき ししゃも　あぶらあげ とうふ　みそ　あかみそ なまわかめ　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　さとう こむぎこ　ごまあぶら あぶら　でんぷん じゃがいも（特栽）	にんじん（有機）　いとこんにゃく ほししいたけ　ねぎ　しょうが しらたき　きりぼしだいこん だいこん　たまねぎ　こまつな	575 22.4	☆切り干し大根の煮物☆ 大根を千切りにして、乾燥させたのが切り干し大根です。乾燥させることで甘味が増し、栄養価が凝縮されます。
21	水		フィッシュバーガー ツナサラダごまドレ ABCマカロニスープ	スライスチーズ　メルルーサ ツナ　ベーコン ぎゅにゅう	ショートニングパン　パンこ こむぎこ　あぶら　ねりごま　ごま ごまあぶら　さとう　マカロニ	もやし　きゅうり にんじん（有機） たまねぎ　キャベツ	581 27.9	☆フィッシュバーガー☆ 衣を付けて油で揚げた魚と、ソース、チーズをパンにはさみオーブンで焼きます。
22	木		おやこどん じゃこあえ いなかじる	たまご　とりにく　とうふ こうやどうふ　ちりめんじゃこ みそ　あかみそ　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい　さとう でんぷん　ごまあぶら じゃがいも（特栽）　あぶら	たまねぎ　にんじん（有機）　ばんのうねぎ ほししいたけ　もやし　キャベツ だいこん　ねぎ　ごぼう　こんにゃく	602 26.5	☆親子丼☆ 鶏肉、たまねぎ、にんじん、高野豆腐をだし汁と醤油、砂糖、みりんなどの調味料でに詰め、卵でとじます。
23	金		**くりごはん** いかのかわりあげ　十三夜 からしあえ **つきみだんごじる**	いか とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　くり　もちごめ さとう　こむぎこ　でんぷん あぶら　ごまあぶら しらたまもち	しょうが　もやし　きゅうり にんじん（有機）　だいこん こまつな　ねぎ ほししいたけ	599 26.6	☆十三夜☆ 十三夜は日本だけの行事です。十五夜に月見をし、必ず十三夜にも月見をするとされていたそうです。十三夜は、栗ごはんのメニューです。
26	月		かじょうどうふごはん まめもやしのちゅうかサラダ にらたまスープ	なまあげ　ぶたにく あかみそ　とりにく たまご　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい でんぷん　さとう　あぶら ごまあぶら	キャベツ　こまつな　にんじん（有機）　にら たけのこ　ほししいたけ　しょうが　にんにく だいずもやし　きゅうり　ねぎ　たまねぎ	579 24.5	☆家常豆腐ごはん☆ 家常豆腐は厚揚げを豚肉や野菜と一緒に炒めた、中国の家庭料理のひとつです。
27	火		ごはん かつおのごまがらめ いとかんてんのあえもの さつまじる	かつお　あぶらあげ いとかんてん　とうふ みそ　とりにく あかみそ　ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい ごま　でんぷん あぶら　さとう さつまいも	しょうが　にんにく　もやし きゅうり　にんじん（有機） だいこん　**こまつな**　ねぎ ごぼう　こんにゃく	599 27.5	☆かつおのごまがらめ☆ かつおは、広い範囲を群れで高速で移動している回遊魚です。通常は時速約25ｋｍ、最高速度は時速約100ｋｍといわれています。
28	水		ミルクパン てづくりソーセージ ジャーマンポテト ベジタブルコーンスープ	ぶたひきにく　とうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン　パンこ あぶら　でんぷん さとう じゃがいも（特栽）	たまねぎ　セロリ にんにく　キャベツ こまつな　ホールコーン にんじん（有機）	589 26.9	☆手作りソーセージ☆ 小山台小学校で人気ナンバーワンの献立です。豚ひき肉とスパイスを混ぜ、１つずつアルミホイルに包み、作り上げます。
29	木		けんちんうどん ツナひじきサラダ スイートポテト	とりにく　あぶらあげ ツナ　ひじき　なまクリーム とうにゅう　ぎゅうにゅう	じゃがいも（特栽）　うどん ごまあぶら　あぶら　さとう バター　さつまいも	だいこん　ねぎ　こまつな ごぼう　ほししいたけ　キャベツ きゅうり　にんじん（有機）　レモン	558 19.1	☆スイートポテト☆ スイートポテトは、さつまいもに豆乳、生クリーム、バター、砂糖を混ぜて形を作りオーブンで焼きます。
30	金		コーンピラフ チリコンカン　ハロウィンメニュー はくさいスープ **パンプキンケーキ**	とりにく　ぶたひきにく だいず　きんときまめ ベーコン　とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ　はいがまい あぶら　こむぎこ さとう	ホールコーン　たまねぎ ホールトマト　にんにく はくさい　にんじん（有機） かぼちゃ	649 22.6	☆パンプキンケーキ☆ かぼちゃを使った、パウンドケーキです。今回は、ペーストにしたかぼちゃと角切りにしたかぼちゃを混ぜました。

１ヶ月の平均 （栄養価は中学年の値です）	602 24.3

◎献立、有機・特別栽培の野菜は行事や食材の都合により変更することがあります。
◎緊急等、状況によってはお弁当を持参していただく場合もあります。
☆太字の食材は、東京都産のものを使用しています。