

10月

給食のこんだて表

令和8年度 文京区立青柳小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	里芋ご飯			米,さといも		605 kcal
	さわらの照り焼き		さわら		しょうが	30.5 g
	野菜のあえ物			ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	19.8 g
	さつま汁		とり肉,豆腐,赤みそ,白みそ	油,じゃが芋	人参,大根	3.0 g
5月	コーンピラフ		とり肉	米,油	にんにく,玉ねぎ,人参,ホールコーン,グリーンピース	593 kcal
	洋風卵スープ		とり肉,たまご	油,でんぷん	玉ねぎ,人参,キャベツ	21.1 g
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	みかん,パイナップル	16.8 g
						1.7 g
6火	五目ご飯		とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,ごぼう,えのきだけ	633 kcal
	具だくさんみそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	でんぷん	玉ねぎ,人参,大根	22.5 g
	大学芋			さつま芋,砂糖,水あめ,ごま		21.0 g
						1.9 g
7水	ちゃんぽん		ぶた肉,かまぼこ(卵白不使用),白みそ	冷凍ちゃんぽん,油	キャベツ,人参,もやし,きくらげ	587 kcal
	みかん寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,みかん	24.0 g
						19.4 g
						2.6 g
8木	ご飯			米		603 kcal
	鶏の香味しょうゆかけ		とり肉	油,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	25.6 g
	野菜とわかめのピリ辛ごまあえ		わかめ	ごま油,砂糖,白ごま	キャベツ,人参,もやし	21.9 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,えのきだけ	2.3 g
9金	キーマカレー		ぶた肉,レンズまめ	米,油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参	635 kcal
	アップルジュース				りんごジュース	16.6 g
	コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,玉ねぎ	15.2 g
						1.5 g
14水	キムチチャーハン		ぶた肉	米,押麦,ごま油,油	にんにく,キムチ,玉ねぎ	590 kcal
	にら玉スープ		とり肉,たまご	ごま油,でんぷん	しょうが,大根,にら,えのきだけ	23.7 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,人参	22.4 g
						2.4 g
15木	フレンチトースト		牛乳,たまご	国内産小麦食パン,砂糖,バター		617 kcal
	ミネストローネ		レンズまめ,とり肉	オリーブ油,でんぷん,砂糖,ABCマカロニ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト	26.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	22.6 g
						2.4 g
16金	ごまご飯			米,白ごま		617 kcal
	戻りガツオのあずま煮		かつお	油,でんぷん,砂糖	しょうが	30.1 g
	油揚げと野菜のあえもの		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	21.0 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.1 g
19月	ご飯			米		583 kcal
	ぎせい豆腐		とり肉,豆腐,たまご	油,砂糖	長ねぎ,人参	25.1 g
	野菜の海苔あえ		のり	砂糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	19.6 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.2 g
20火	麻婆丼		ぶた肉,赤みそ,ハ丁みそ,豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ	609 kcal
	拌三絲			緑豆春雨,砂糖,油,ごま油	キャベツ,もやし,人参	26.1 g
						19.6 g
						2.3 g
21水	スパゲッティミートソース		ぶた肉,粉チーズ	スパゲティ,油,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトピューレ	577 kcal
	コールスローサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	30.6 g
						16.5 g
						2.4 g
22木	ひじきご飯		ひじき,とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,えのきだけ	659 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぷん,油,砂糖	長ねぎ	27.9 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	油	人参,大根,さやいんげん	28.7 g
						3.5 g
23金	照り焼きチキンサンド		とり肉	ミルクパン,砂糖,でんぷん		559 kcal
	野菜のスープ煮		とり肉,レンズまめ	油,でんぷん,じゃが芋	玉ねぎ,人参,キャベツ	29.3 g
	梨				なし	23.5 g
						2.3 g
26月	さんまご飯		さんま	米,でんぷん,油,砂糖	しょうが	639 kcal
	吉野汁		とり肉	さといも,でんぷん	ぶなしめじ,大根,人参,長ねぎ	22.4 g
	りんご				りんご	24.4 g
						1.8 g
27火	ご飯			米		611 kcal
	四角い鶏つくね		とり肉,たまご	パン粉,油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ	25.1 g
	野菜のごまあえ			砂糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	19.2 g
	きのこ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	生ふ	えのきだけ,エリンギ,ぶなしめじ,小松菜	2.4 g
28水	ねぎ豚塩だれ丼		ぶた肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	603 kcal
	もずくスープ		もずく,豆腐		玉ねぎ,ホールコーン,チンゲンツァイ	22.5 g
	みかん				みかん	16.6 g
						2.0 g
29木	セサミトースト			国内産小麦食パン,バター,白練りごま,白ごま,砂糖		651 kcal
	かぶのホワイトシチュー		とり肉,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,かぶ	25.0 g
	梨				なし	30.8 g
						2.3 g
30金	TOKYO X 豚肉うどん		ぶた肉,油揚げ	冷凍うどん	長ねぎ,小松菜	644 kcal
	大根の即席漬			ごま油	大根	26.2 g
	スイートパンブキン		生クリーム,牛乳	さつま芋,バター,砂糖	かぼちゃ	22.7 g
						2.2 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。

◆9日のアップルジュースはPTAからのプレゼントです。