

10月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	774
	たんぱく質	27.0~41.5g	30.9
	脂質	18.4~27.6g	25.8
今月の平均			

日曜日	献立名	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 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2月	牛乳		牛乳					745 kcal
	ごはん			米				26.7 g
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油			2.7 g
	茎わかめサラダ		茎わかめ	砂糖	マヨネーズ	にんじん	切干しだいこん、ごぼう、きゅうり、キャベツ	
	白菜の塩豚汁	豚肉、豆腐				にんじん	はくさい、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	
3月	牛乳		牛乳					779 kcal
	キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油、ラード	にんじん、ピーマン	ながねぎ、白菜キムチ	26.1 g
	卵わかめスープ	たまご	わかめ	でんぷん		にんじん	玉ねぎ	3.4 g
	黒ゴマプリン		寒天、生クリーム、調理用牛乳	砂糖	黒練りごま			
4月	牛乳		牛乳					768 kcal
	ごはん			米				34.7 g
	サバのみそ煮	さば、赤みそ		砂糖			しょうが	3.9 g
	もやしのゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな、にんじん	もやし	
	のっぺい汁	豚肉、豆腐		里芋、でんぷん		にんじん、こねぎ	だいこん	
5月	牛乳		牛乳					743 kcal
	高野豆腐ごはん	鶏ひき肉、高野豆腐		米、砂糖	サラダ油	にんじん		33.6 g
	揚げ豆腐	鶏ひき肉、豆腐、たまご	ひじき	砂糖、でんぷん	サラダ油	にんじん	ながねぎ、しょうが	3.0 g
	根菜汁	生揚げ、赤みそ、白みそ				にんじん	だいこん、ごぼう、れんこん、ながねぎ	
6月	牛乳		牛乳					736 kcal
	チョコパン風ホットドック	ウィンナー		コッペパン	サラダ油	パセリ	にんにく、玉ねぎ、レモン汁	27.5 g
	揚げじゃがサラダ	アルゼンチン料理の献立		じゃがいも、砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	3.4 g
	プッチェーロ	豚肉		じゃがいも、さつまいも		にんじん、かぼちゃ、パセリ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、コーン	
アセロラゼリー		寒天	砂糖			アセロラジュース		
10月	牛乳		牛乳					781 kcal
	コーンピラフ	目の愛護デーの献立		米	バター	にんじん	コーン	30.1 g
	鶏肉のBBQソース	鶏肉		砂糖、でんぷん	サラダ油		にんにく、りんご	2.3 g
	チーズ入りサラダ		チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	ブルーベリーソースヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリージャム			ブルーベリー	
11月	牛乳		牛乳					831 kcal
	五目あんかけ焼きそば	豚肉、エビ、いか		むし中華めん、でんぷん	サラダ油、ゴマ油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、はくさい	37.4 g
	青のりピーズポテト	大豆	青のり	でんぷん、じゃがいも	サラダ油			2.6 g
12月	牛乳		牛乳					796 kcal
	麦ごはん			米、押麦				32.5 g
	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ		砂糖、でんぷん	サラダ油、ゴマ油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ながねぎ	2.5 g
	春雨サラダ塩ドレッシング	ハム		春雨、砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり、キャベツ	
13月	牛乳		牛乳					842 kcal
	バターチキンカレー	鶏肉、レンズまめ	ヨーグルト、調理用牛乳	米、薄力粉、砂糖	サラダ油、バター	にんじん、こまつな、ホールトマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく	23.8 g
	フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	2.1 g
パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース、パイナップル缶		
16月	牛乳		牛乳					795 kcal
	わかめごはん		わかめ	米				30.1 g
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも、こんにゃく、砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	2.8 g
	ほうじ茶プリン		寒天、調理用牛乳	砂糖				
17月	牛乳		牛乳					711 kcal
	ごはん			米				33.2 g
	魚のみそマヨ焼き	メルルーサ、赤みそ		砂糖	マヨネーズ	ピーマン	玉ねぎ	1.9 g
	大根と水菜のサラダ			砂糖	サラダ油	みずな	だいこん、黄ピーマン、玉ねぎ	
	けんちん汁	鶏肉、豆腐		こんにゃく		にんじん	だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、ながねぎ	

日曜日	献立名	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 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
18 水	牛乳		牛乳					788 kcal
	大豆入りポロネーゼパスタ	豚ひき肉, 大豆		生パスタ, 薄力粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマト ビュレ	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ, マッシュルーム	25.7 g
	スイートポテト		液体ミルク, 生クリーム	さつまいも, 砂糖	バター			2.3 g
19 木	牛乳		牛乳					759 kcal
	ごはん			米				31.8 g
	豆腐の中華風煮	豆腐, 豚肉, 赤みそ		でんぶん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ, はくさい, なかね ぎ	2.7 g
	ワカメサラダ		わかめ	砂糖	サラダ油		キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
20 金	牛乳		牛乳					824 kcal
	チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	35.2 g
	ツナのキッシュ	ツナ, たまご	チーズ, 生クリーム			こまつな		2.5 g
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん	キャベツ, コーン	
23 月	牛乳		牛乳					796 kcal
	ごはん			米				25.7 g
	力車屋のクリームシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	1.4 g
	コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	
	みかん						みかん	
24 火	牛乳		牛乳					764 kcal
	栗おこわ			米	日本ぐり			33.8 g
	鶏つくね焼き	鶏ひき肉, 豆腐	ひじき	パン粉, 砂糖, でんぶん			ながねぎ	3.3 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		ゴマ油, 白ごま	こまつな	きゅうり, キャベツ	
	みそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ					ながねぎ, だいこん	
25 水	牛乳		牛乳					765 kcal
	フレンチトースト	たまご	調理用牛乳	食パン, 砂糖	バター			27.9 g
	カレーポテト			じゃがいも	サラダ油			2.4 g
	豆入りミネストローネ	鶏肉, 大豆		じゃがいも, 砂糖		にんじん, パセリ, トマ トビュレ	玉ねぎ	
26 木	牛乳		牛乳					739 kcal
	いわしの蒲焼き丼	いわし		米, でんぶん, 砂糖	サラダ油, 白ごま		しょうが	29.8 g
	豆腐のかきたま汁	豆腐, たまご		でんぶん			ぶなしめじ, ながねぎ	1.7 g
梨						なし		
27 金	牛乳		牛乳					785 kcal
	豆名月のひじきごはん	大豆, 油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん		29.8 g
	いもたき	鶏肉, 油揚げ		里芋, こんにゃく, 砂糖		にんじん, 万能ねぎ	ごぼう, ぶなしめじ	2.6 g
	みかんゼリー		寒天	砂糖			みかんジュース	
30 月	牛乳		牛乳					746 kcal
	ごはん・エコふりかけ	かつおぶし	昆布	米, 押麦, 砂糖	白ごま			41.6 g
	白身魚のオニオンソースかけ	メルルーサ, 西京みそ		砂糖	サラダ油		玉ねぎ	2.6 g
	小松菜のゴマがらめ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	もやし	
	吉野汁	かつおぶし, 鶏肉, 豆腐		里芋, でんぶん		にんじん, 万能ねぎ	だいこん	
31 火	牛乳		牛乳					752 kcal
	ピザトースト	ハム	チーズ	食パン		トマトビュレ	玉ねぎ	31.3 g
	パンブキンシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん, かぼちゃ, か ぼちゃ	玉ねぎ, マッシュルーム	3.0 g
	パデュー入ブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース, ナタデコ コ	

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

給食時間のできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる

