

10月 給食だより

文京区立林町小学校

給食目標
時間を守って
のこさず食べよう

今年は、厳しい暑さに加え、突然の激しい雷雨や大雨となる日も多く、天候の変化が大きい夏でした。秋を迎え、朝夕は少しずつ秋の気配を感じられるようになりました、日中との気温差が大きく、体調管理が難しい時期でもあります。すでにインフルエンザの流行もみられています。食事や睡眠など毎日の生活リズムを整えながら、元気に過ごしましょう。



補食で元気をつなぐ



2学期のお弁当給食が始まり、1か月が経とうとしています。お弁当給食期間中は、牛乳の提供がなく、おかわりがないため、普段の給食と比べて、食後の満足感に違いがあるようです。

成人と比べて子どもの胃はまだ小さく、一度にたくさんの量を食べることが難しいです。給食を食べてから下校する頃には、消化が進み、空腹を感じやすくなります。

さらに、小学生は身長が伸び、骨や筋肉が形成される成長期であり、大人より多くの栄養を必要とします。

このため、3食の食事だけでは足りない栄養素を「補食」で補う必要があります。

「補食」で元気をつなぎながら、夕食までの時間を過ごしていきましょう。

おすすめの補食は？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるもの



スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるもの



【10月の給食について】

10月6日(火)、9日(金)、15日(木)、21日(水)、26日(月)は、スプーンを使うと食べやすい献立の日です(献立表に「S」の表示があります)。

毎日必要な持ち物は、「箸、スプーン(Sの日)、水筒、ランチマット、手口ふき用タオル」です。引き続き、ご家庭でのご用意とご協力をお願いいたします。

10月のこんだて



日にち	ようび	こんだてめい	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	金	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう たけのこのにものみすなとさけのあえもの カリフラワーサラダ	511	15.4
5	月	ごはん ボークケチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリーはくさいのおかかあえ	484	25.1
6	火	ごはん チキンカレー ほうれんそうのおひたし しろみざかなフライ ふくじんづけ とうもろこしすりみよせ	557	18.7
7	水	のりごはん やきサバ だいこんとしいたけのにもものナスのちゅうかいだめ オクラのおかかあえ すいぎょうざ	523	17.2
8	木	ごはん やきそば チキンカツ ぎょうざ れんこんのにもものわかめサラダ	478	15.8
9	金	ごはん とうふハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ ヤングコーンポテトサラダ たけのこのオイスター炒め	476	15.1
13	火	ごはん とりにくのてりやき こんさいに オクラ はるさめサラダ えびだんご	512	21.9
14	水	ふりかけごはん はるまき ぶたにくときのこのマヨいため はながんも いんげんのごまあえ てりやきハンバーグ	570	20.2
15	木	ごはん チリコンカン やさいコロッケ ブロッコリー ツナとやさいのマヨネーズあえ ハムステーキ	573	25.3
16	金	ふりかけごはん さつまあげ ぶたにくとごぼうのいりに だいこんのにもものコーンサラダ ふかしいも	560	18.6
19	月	ごはん トマトハンバーグ きのこソテー あおりのポテト マカロニサラダ チキンステーキ	537	20.6
20	火	むぎごはん ハムステーキ ぶたにくとやさいのしょうがいため にんじんに ほうれんそうのごまあえ にしんのこぶまき	536	22.4
21	水	ふりかけごはん はなさつまあげ にくじゃが ナスのにびたしたけのこのにもものくろめ	566	18.2
22	木	ごはん コロッケ あおなのちゅうかいだめ しゅうまい あつあげに オクラのりあえ	562	18.4
23	金	ごましおくりごはん やさいのにくまき ひじきのにもものふかしいも ビーマンとツナのいためもの はなさつまあげ	525	16.2
26	月	ふりかけごはん チキンナゲット カレーにくじゃが こうやどうふに ビーマンとコーンのマヨネーズあえ こんぶときくらげのつくだに おやさいさつまあげ	534	17.2
27	火	ごこくまい てりやきハンバーグ おやさいのみそいため ごぼうのにもものだいこんばのごまあえ ごまささみカツ	536	19.7
28	水	ごはん いそべしろみフライ にくやさいいため とうにゅうがんも こまつなのおひたし しろはなまめ ころまんじゅう	655	21.0
29	木	おかかごはん ちくわのいそべあげ フルコギいため にくだんご はるさめマヨネーズあえ	516	19.8
30	金	ごはん さつまいもコロッケ かぼちゃのクリームシチュー がまほこ ブロッコリー はくさいのおかかあえ	496	16.6

12月

2026年10月 スクールランチ献立表

働美幸軒

川崎市川崎区桜本1－20－18

電 話 044（280）0077

F A X 044（281）2065

※卵・乳製品を含む材料は使用しておりません。

S ー スプーンを使うと食べやすいです。								
日付	曜日		主 食	献 立	エネルギー：たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
10/2	金		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 カリフラワーサラダ	511kcal：15.4g	鶏肉 さけ	植物油脂 こめ ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ カリフラワー コーン
10/5	月		ごはん	ポークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え	484kcal：25.1g	豚肉 削り節	植物油脂 こめ じゃがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー
10/6	火	S	ごはん	チキンカレー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ 福神漬け とうもろこしすり身寄せ	557kcal：18.7g	鶏肉 たら すり身	植物油脂 こめ じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 大根 なた豆 なす れんこん きゅうり
10/7	水		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 ナスの中華炒め オクラのおかか和え 水餃子	523kcal：17.2g	海苔 さば 削り節	植物油脂 こめ ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ 玉ねぎ なす
10/8	木		ごはん	焼きそば チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 わかめサラダ	478kcal：15.8g	豚肉 豆腐 鶏肉 青海苔 まぐろ わかめ	植物油脂 こめ 中華麺 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん にら
10/9	金	S	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え ヤングコーン ポテトサラダ たけのこのオイスター炒め	476kcal：15.1g	すり身 昆布 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	植物油脂 こめ じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 ヤングコーン たけのこ ビーマン たまねぎ 枝豆 ごぼう
10/13	火		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨サラダ 海老団子	512kcal：21.9g	鶏肉 えび すり身	植物油脂 こめ 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ 玉ねぎ
10/14	水		ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え 照り焼きハンバーグ	570kcal：20.2g	豚肉 豆腐 鶏肉 すり身 海苔 青海苔	植物油脂 こめ 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん
10/15	木	S	ごはん	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナと野菜のマヨネーズ和え ハムステーキ	573kcal：25.3g	豚肉 まぐろ 鶏肉 大豆	植物油脂 こめ じゃがいも マカロニ	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー パセリ
10/16	金		ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ ふかしいも	560kcal：18.6g	豚肉 青海苔 すり身 海苔	植物油脂 こめ さつまいも ごま	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参
10/19	月		ごはん	トマトハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ チキンステーキ	537kcal：20.6g	鶏肉 豚肉 青海苔	植物油脂 こめ じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン トマト 人参 コーン グリンピース
10/20	火		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	536kcal：22.4g	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	植物油脂 こめ 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう
10/21	水	S	ふりかけごはん	花さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 黒豆	566kcal：18.2g	豚肉 すり身 花豆 海苔 青海苔	植物油脂 こめ じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ なす
10/22	木		ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 オクラ海苔和え	562kcal：18.4g	豚肉 鶏肉 厚揚げ 海苔	植物油脂 こめ じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ オクラ
10/23	金		ごま塩栗ごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ビーマンとツナの炒め物 花さつま揚げ	525kcal：16.2g	鶏肉 油揚げ ひじき まぐろ すり身	植物油脂 こめ ごま さつまいも 栗	人参 コーン インゲン 玉ねぎ ビーマン キャベツ
10/26	月	S	ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンとコーンのマヨネーズ和え 昆布ときくらげの佃煮 お野菜さつま揚げ	534kcal：17.2g	豚肉 豆腐 鶏肉 すり身 昆布 海苔 青海苔	植物油脂 こめ じゃがいも ごま	いんげん 人参 ビーマン コーン 玉ねぎ トマト ほうれん草 きくらげ
10/27	火		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え ごまささみカツ	536kcal：19.7g	豚肉 鶏肉	植物油脂 こめ 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう
10/28	水		ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし 白花豆 ニラ饅頭	655kcal：21.0g	たら 豆腐 豚肉 鶏肉 花豆 青海苔	植物油脂 こめ ごま	キャベツ 人参 こまつな ニラ
10/29	木		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ プルコギ炒め 肉団子 春雨マヨネーズ和え	516kcal：19.8g	削り節 豚肉 すり身 青海苔 鶏肉	植物油脂 こめ ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ビーマン ひらたけ 人参
10/30	金		ごはん	さつまいもコロッケ かぼちゃのクリームシチュー 蒲鉾 ブロッコリー 白菜のおかか和え	496kcal：16.6g	鶏肉 削り節 すり身	植物油脂 こめ じゃがいも かぼちゃ さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー

産地（主な物） 人参（北海道）、キャベツ（長野）、玉ねぎ（北海道）、じゃがいも（北海道）
小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。