

令和5年度 10月予定献立表

文京区立 本郷小学校

| 日 | 献立名 | 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 | 1材料 - たんぱく質 脂質 |
|-----|----------------|----|------------------------------|--------------------------|--|----------------------|
| 2月 | 秋の味覚ハヤシライス | ○ | 豚肉,鳥がら | 米,調合油,じゃがいも,薄力粉,サラダ油,上白糖 | 玉葱,にんじん,ひらたけ,えのきたけ,れんこん,しょうが | 673 kcal |
| | コーンサラダ | | | サラダ油,上白糖 | こまつな,もやし,きゅうり,ホールコーン | 18.1 g |
| | 果物(なし) | | | | 梨 | 20.3 g |
| 3火 | ごはん | ○ | | 精白米 | | 638 kcal |
| | 鯖の味噌煮 | | さば,赤みそ,白みそ | 三温糖 | しょうが | 27.3 g |
| | おから汁 | | 豚肉,おから(新製法),油揚げ,白みそ | 調合油,じゃがいも | にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな | 19.9 g |
| | ぶどう寒天 | | 寒天 | 三温糖 | ぶどう(濃縮還元ジュース) | |
| 4水 | ピザトースト | ○ | ベーコン,ピザ用チーズ | 無塩食パン,調合油 | にんにく,玉葱,ピーマン | 605 kcal |
| | コーンシチュー | | 豚肉,鳥がら,調理用牛乳 | 調合油,じゃがいも,コーンスターチ | にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン | 19.5 g |
| | フレンチサラダ | | | サラダ油,上白糖 | にんじん,きゅうり,キャベツ,みか(果肉) | 23.3 g |
| 5木 | 玄米わかめご飯 | ○ | 炊き込みわかめ | 米,水稲穀粒(玄米) | | 632 kcal |
| | わかさぎのから揚げ | | わかさぎ | でんぷん,揚げ油 | しょうが | 22.8 g |
| | いかと大根の煮物 | | いか(短冊),豚ばら | 炒め油,じゃがいも,三温糖 | だいこん,にんじん,しょうが,こまつな | 21.8 g |
| 6金 | 黒砂糖パン | ○ | | 黒砂糖コッペパン | | 600 kcal |
| | 高野豆腐のグラタン | | ベーコン,高野豆腐,調理用牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ | 調合油,じゃがいも,薄力粉 | にんにく,玉葱,ブロッコリー | 26.5 g |
| | ジュリエンスープ | | 鳥がら,豚肉 | | しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ,はくさい | 24.1 g |
| 10火 | ひじきごはん | ○ | 鶏肉,干ひじき(アノキ益、乾),油揚げ | 米,サラダ油,調合油,上白糖 | にんじん,こまつな | 607 kcal |
| | 豚肉と根菜のかりんとう揚げ | | 豚肉 | でんぷん,揚げ油,上白糖 | しょうが,ごぼう,れんこん,レモン(果汁、生) | 22.2 g |
| | 島根県津和野町の芋煮 | | まだい(出汁用 頭・骨),昆布(だし),まだい(養殖) | 上白糖,さといも | しょうが,ねぎ,ゆず(果皮、生) | 21.1 g |
| 11水 | 秋野菜のカレーライス | ○ | 豚肉,鳥がら | 米,調合油,さつまいも,サラダ油,薄力粉 | 玉葱,にんにく,しょうが,ごぼう,れんこん,まいたけ,ぶなしめじ | 659 kcal |
| | じゃこ入り海藻サラダ | | 海藻サラダ,ちりめんじゃこ | 上白糖,ごま油 | キャベツ,きゅうり,にんじん | 17.5 g |
| | 果物(ぶどう) | | | | ぶどう | 18.7 g |
| 12木 | 上海あんかけ焼きそば | ○ | 豚肉,鳥がら,いか(短冊),むきえび | ごま油,蒸し中華めん,調合油,でんぷん | にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,たけのこ(水煮),玉葱,キャベツ,もやし,青梗菜 | 608 kcal |
| | 青のりポテト | | あおのり | じゃがいも,揚げ油 | | 22.6 g |
| | フルーツジュレ | | 寒天 | 上白糖 | レモン(果汁、生),パイナップル(缶)チビット,みかん缶(果肉),黄桃缶(ダイス) | 21.7 g |
| 13金 | 豚肉のしぐれごはん | ○ | 豚肉もも(薄切り),赤みそ | 米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,調合油,上白糖 | ごぼう,しょうが | 600 kcal |
| | れんこんしんじょの銀あんかけ | | たらすりみ,鶏肉(挽肉),押し豆腐 | 調合油,でんぷん,揚げ油,上白糖 | にんじん,玉葱,干し椎茸,れんこん | 26.4 g |
| | 磯和え | | 刻み海苔 | | こまつな,キャベツ,にんじん,もやし | 21.9 g |

秋の味覚～きのこ～

しいたけやえのきたけ、しめじなどが身近なきのこですが、日本では約100種が食用にされています。歴史は古く、縄文時代から食べられてきたといわれています。きのこには食物繊維のほか、うまみ成分や香り成分が含まれていて、だしとしても料理に欠かせません。旬は秋です。今月の給食でも、様々なきのこを使います。

今月の給食目標

- 正しい姿勢で食べよう
- 姿勢よく食べよう
 - よくかんで食べよう
 - はしを正しく使おう

令和5年度 10月予定献立表

文京区立 本郷小学校

| 日 | 献立名 | 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 | 1材料 - たんぱく質 脂質 |
|-----|--------------------|----|--|----------------------------------|--|----------------------|
| 16月 | 赤飯 | ○ | ささげ(乾) | 米,もち米,黒いりごま | | 605 kcal |
| | 鶏肉の唐揚げ | | 鶏肉切り身 | でんぷん,大豆油 | しょうが | 23.9 g |
| | からしあえ | | | | もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり | 19.5 g |
| | 赤だしみそ汁 | | 豚肉,油揚げ,蒸しかまぼこ,赤みそ,豆みそ | じゃがいも | ねぎ,こまつな | |
| 18水 | かやくごはん | ○ | 油揚げ | 米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,調合油,上白糖 | ごぼう,にんじん | 600 kcal |
| | お好み焼き風たまごやき | | 豚ひき肉,かつお粉末,あおのり,たまご | 調合油 | 玉葱,キャベツ,しょうが(酢漬),ねぎ | 26.2 g |
| | わかめスープ | | 鳥がら,豚肉,木綿豆腐,カットわかめ | ごま油 | しょうが,玉葱,ねぎ,こまつな | 23.5 g |
| 19木 | 紅葉ごはん | ○ | | 米,サラダ油,ごま油,白いりごま | にんじん | 645 kcal |
| | 魚の西京焼き | | 鯖,西京みそ | 上白糖 | | 26.5 g |
| | 沢煮椀 | | 削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ | でんぷん | ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,しょうが | 20.6 g |
| | 果物(みかん) | | | | みかん | |
| 20金 | スパゲッティ | ○ | 豚ひき肉,大豆 | スパゲッティ(ハーフ),サラダ油,調合油,上白糖 | にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト水煮(ダイス缶),マッシュルーム(水煮) | 621 kcal |
| | ミートソース | | 削り節(だし),昆布(だし),白みそ,蒸しかまぼこ | | 玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな | 24.3 g |
| | 25周年記念みそ汁 | | 絹ごし豆腐 | 製菓用 米粉,でんぷん,サラダ油,上白糖,グラニュー糖 | | |
| | えらべるミニトナツ(チョコ・イチゴ) | | | | | |
| 23月 | ソースカツ丼 | ○ | 豚肉ヒレ | 米,薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油 | | 627 kcal |
| | 梅肉あえ | | | | キャベツ,もやし,こまつな,ねり梅 | 26.0 g |
| | 豆腐と油揚げのみそ汁 | | 油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ | じゃがいも | ねぎ,こまつな | 18.4 g |
| 24火 | チャーハン | ○ | 豚肩肉 | 米,ラード,上白糖,ごま油 | にんじん,ねぎ | 616 kcal |
| | 中華風たまご焼き | | 豚ひき肉,たまご | ごま油,三温糖,でんぷん | だけのご(水煮),干し椎茸,にんじん,にら | 28.7 g |
| | 春雨スープ | | 鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,カットわかめ | でんぷん春雨,ごま油 | しょうが,にんじん,玉葱,こまつな | 21.9 g |
| 25水 | パエリア | ○ | 鶏肉,むきえび,いか 短冊 | 精白米,押麦,サラダ油,炒め油 | にんにく,玉葱,トマト水煮(ダイス缶),赤ピーマン,ピーマン | 624 kcal |
| | 魚の香草パン粉焼き | | 鯖 | オリーブ油,パン粉(乾燥) | にんにく | 30.7 g |
| | にんにくのスープ | | 鳥がら,豚肉 | 調合油,じゃがいも | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ | 20.1 g |
| | 果物(ぶどう) | | | | ぶどう | |
| 26木 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 602 kcal |
| | 照り焼きチキン | | 鶏肉切り身 | 上白糖,でんぷん | しょうが | 25.6 g |
| | ポイルキャベツ | | | | キャベツ,こまつな | 18.5 g |
| | ミネストローネ | | ベーコン,豚肉,鳥がら | 調合油,じゃがいも,マカロニ | にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,しょうが | |
| 27金 | お月見うどん | ○ | 削り節(だし),厚削り節(だし),昆布(だし),鶏若鶏肉モモ(皮なし),蒸しかまぼこ,油揚げ | 冷凍うどん(給),三温糖,上白糖 | 干し椎茸,にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,こまつな | 603 kcal |
| | おかか和え | | かつお節 | | キャベツ,ブロッコリー,もやし,こまつな | 25.4 g |
| | 栗入り揚げごま団子 | | いんげんまめ(乾) | さつまいも,むき栗,白玉粉,三温糖,白いりごま,大豆油 | | 22.5 g |
| 30月 | 豆腐の和風カレー煮丼 | ○ | 厚削り節(だし),昆布(だし),豚ひき肉,押し豆腐,かつお節 | 精白米,押麦,ごま油,上白糖,でんぷん | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,こまつな | 617 kcal |
| | こんにゃくと塩昆布のサラダ | | 塩昆布 | 糸こんにゃく,調合油,上白糖 | キャベツ,もやし,きゅうり | 24.5 g |
| | 果物(柿) | | | | かき | 19.8 g |
| 31火 | ごまトースト | ○ | | 食パン,マーガリン,白すりごま,白ねりごま,グラニュー糖,上白糖 | | 600 kcal |
| | パンフキンシチュー | | 鳥がら,鶏肉(薄切り),調理用牛乳,生クリーム | 炒め油,コーンスターチ | しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,かぼちゃ | 25.3 g |
| | ツナサラダ | | ツナ(油漬) | サラダ油,上白糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん | 26.5 g |

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー619kcal たんぱく質24.6g 脂質21.1g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。