令和8年度　10月予定献立

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 金	高野豆腐のそぼろごはん		鶏肉(挽肉), 高野豆腐	米, 調合油, 上白糖	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな	605 kcal
	柿とかぶの和えもの	○			柿, きゅうり, かぶ	24.7 g
	かす汁		昆布(だし), 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ	調合油, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	17.4 g
5 月	かつおめし		昆布(だし), かつお　角切り, 刻み海苔	米, おおむぎ(米粒麦), 調合油, ごま油, 上白糖	しょうが, しょうが, こねぎ	623 kcal
	ぎせいどうふ	○	鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご	調合油, 上白糖	玉葱, 干し椎茸	30.7 g
	辛子あえ			上白糖	キャベツ, こまつな, にんじん	20.3 g
	豚汁		削り節(だし), 鶏もも, 白みそ, 赤みそ	炒め油, さつまいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
6 火	ごまトースト			食パン, バター, 黒すりごま, 白ねりごま, 上白糖		582 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉, 鳥がら	調合油, 中ざら糖, じゃがいも, コーンスターチ	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), しょうが	21.8 g
	みそドレッシングサラダ		いんげんまめ(乾), 白みそ	調合油, ごま油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン	22.4 g
	果物（なし）				梨	
7 水	たかなまぜごはん 熊本県の料理		鶏ひき肉	米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, 調合油, ごま油	にんにく, ねぎ, たかな漬, こまつな	568 kcal
	太平燕（ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ）	○	豚肉, 鳥がら, いか, むきえび	ラード, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ, えのきたけ, きくらげ(乾), ねぎ, しょうが	24.9 g
	しょうが醤油和え			上白糖, ごま油	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, レモン(果汁､生), しょうが	19.3 g
8 木	玄米ご飯 芋煮給食			米、玄米		641 kcal
	骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ、かつおぶし、塩昆布	ごま、上白糖		21.1 g
	芋煮		牛肉	サラダ油・さといも、糸こんにゃく、三温糖	玉ねぎ、しめじ、ねぎ、むき枝豆	19.0 g
	果物（りんご）				りんご	
9 金	秋の味覚ハヤシライス		鶏肉, 鳥がら	米, 調合油, 薄力粉, サラダ油, 上白糖	玉葱, マッシュルーム(水煮), ひらたけ, えのきたけ, れんこん, しょうが	639 kcal
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	上白糖, ごま油	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	19.5 g
	オレンジゼリー		寒天	三温糖	オレンジジュース	17.2 g
13 火	上海やきそば		豚肉, 鳥がら, いか(短冊), むきえび,	大豆油, 蒸し中華めん, でんぷん, ごま油	にんじん, 干し椎茸, きくらげ(乾), たけのこ(水煮), 玉葱, しょうが, キャベツ, ﾌﾞﾛｯｸ	582 kcal
	豆のサラダ	○	大豆(水煮缶詰), いんげんまめ(ゆで), ツナ油漬け(フレーク)	上白糖, サラダ油	キャベツ, カリフラワー, ブロッコリー, 玉葱	25.9 g
	杏仁豆腐(ｱﾝﾆﾝ)		アガー(ﾊﾟｰﾙｱｶﾞｰ), 豆乳, 豆乳クリーム	上白糖	温州蜜柑缶詰(果肉)	22.4 g
14 水	ビーンズカレーライス		鳥がら, 豚肉, ひよこまめ(乾), レンズまめ(乾)	米, 調合油, サラダ油, 薄力粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん	634 kcal
	海藻サラダ	○	海藻サラダ	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	18.4 g
	果物（ぶどう）				ぶどう	18.7 g
15 木	黒砂糖パン			ココアパン		627 kcal
	すずきのバジル焼き	○	すずき	オリーブ油, パン粉(乾燥)	パセリ	27.9 g
	カブの豆乳シチュー		鳥がら, ベーコン, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 豆乳	大豆油, じゃがいも, 米粉	しょうが, にんじん, 玉葱, かぶ, かぶ(葉)	20.9 g
16 金	赤飯 開校記念給食		ささげ(乾)	精白米, もち米,		601 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏むね	薄力粉, でんぷん, 揚げ油	しょうが	28.7 g
	ゆかりあえ	○			キャベツ, きゅうり, ゆかり	20.7 g
	赤だしみそ汁		豚肉, 油揚げ, 蒸しかまぼこ, 赤みそ, 豆みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな	
	果物（みかん）				みかん　M	

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8年度　10月予定献立

19月	ごはん			精白米		663 kcal
	鯖の味噌煮 和食の日 群馬県	○	さば　40g, 赤みそ, 白みそ	三温糖, でんぷん	しょうが	24.1 g
	蒸しさつまいも		ごま	さつまいも		15.4 g
	つみっこ			薄力粉, でんぷん	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな	
20火	あとまぜビビンバ		豚肉	米, 調合油, 上白糖, ごま油	にんにく, しょうが, 生ぜんまい(ゆで), にんじん, こまつな, もやし	620 kcal
	海鮮チゲスープ	○	鳥がら, 鶏肉(薄切り), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, あさり　むきみ	ごま油	玉葱, はくさい(キムチ漬け), はくさい, えのきたけ, にら, ねぎ	21.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト（無糖）	粉糖	パインアップル(缶詰), 黄桃(缶), 温州蜜柑缶詰(果肉)	15.0 g
21水	ソースカツ丼		豚肉ヒレ(40g)	米, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油		612 kcal
	キャベツのレモンあえ	○		上白糖	キャベツ, レモン(果汁、生)	23.6 g
	生揚げのみそ汁		生揚げ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱, にんじん, こまつな	15.8 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
22木	チャーハン		鶏ひき肉	米, 押麦, サラダ油, 上白糖	にんにく, ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮)	573 kcal
	手作りシューマイ	○	豚ひき肉	上白糖, でんぷん, ごま油, しゅうまいの皮, サラダ油	干し椎茸, 玉葱, しょうが	23.1 g
	ピェンロー鍋風春雨スープ		昆布(だし), 鶏肉(薄切り), 絹ごし豆腐(凝固剤：塩化マグネシウム)	調合油, 緑豆はるさめ, ごま油	はくさい, しょうが	17.8 g
23金	スパゲッティシーフードクリームソース		鶏肉, 鳥がら, あさり, ほたてがい(水煮)、調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲティー（ハーフ）, サラダ油, 調合油, 米粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), しょうが	586 kcal
	まめポテトサラダ	○	いんげんまめ(乾)	じゃがいも, はちみつ, サラダ油	ホールコーン, にんじん, きゅうり	22.9 g
	焼きりんご			グラニュー糖, 無塩バター	りんご	17.3 g
26月	キムタクごはん		ベーコン, 豚肉	米, ごま油, 調合油	ねぎ, はくさい(キムチ漬け), 大根(たくあん干し大根漬)	637 kcal
	切干し大根入り卵焼き	○	鶏ひき肉, たまご	炒め油, 三温糖, でんぷん	ねぎ, 切干しだいこん	27.9 g
	信州みその具だくさん汁		絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	24.1 g
27火	きつねうどん		削り節(だし), 厚削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, カットわかめ, 油揚げ	冷凍うどん(給), 三温糖, 上白糖	にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	608 kcal
	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも, 揚げ油, でんぷん		22.2 g
	果物（オレンジ）				オレンジ	23.4 g
28水	ごはん カミカミデー			精白米		583 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	○	ししゃも(15g), あおのり	薄力粉, でんぷん, 揚げ油		21.3 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ, しめじ, もやし, ねり梅	19.3 g
	大根の江戸甘みそ煮		昆布(だし), 削り節(だし), 豚ばら, 赤みそ	調合油, 上白糖, こんにゃく, さといも	干し椎茸, だいこん, にんじん	
29木	中華丼		豚肉, あさり, 鳥がら	米, 調合油, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな	567 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	20.8 g
	果物（りんご）				りんご	15.3 g
30金	ココアトースト			食パン, バター, 上白糖、グラニュー糖		606 kcal
	冬野菜のスープ煮	○	鳥がら, 豚肉, ひよこまめ(乾)	調合油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, かぶ, キャベツ, かぶ(葉)	22.3 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾), ツナ(油漬け)	サラダ油, 上白糖	もやし, きゅうり, にんじん	24.7 g
					ぶどう	

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607kcal　たんぱく質23.7g　　脂質19.2g　食塩相当量2.2g

※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0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

※天候等の事情により、食材が変更されることがあります。