

# 令和4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人分 - たんぱく質 脂質
3月	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉もも(薄切り),赤みそ	米,調合油,上白糖	ごぼう,しょうが	624 kcal
	魚の照り焼き		さば 40g	三温糖,黒砂糖	しょうが	31.1 g
	かきたま汁		削り節(だし),鶏肉(薄切り),木綿豆腐,たまご	でんぷん	しょうが汁,こまつな,ねぎ	19.9 g
	果物(みかん)				みかん M	
4火	セサミビスキュイパン	○	飲用牛乳	ミルクパン(50g),バター,三温糖,白すりごま,白ねりごま,薄力粉		630 kcal
	ヌードルスープ		鳥がら,ベーコン,豚肉	生パスタ(給)	しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ,キャベツ,こまつな	16.3 g
	まめツナサラダ		大豆,ツナ(油漬け)	調合油,上白糖	もやし,きゅうり,にんじん	25.4 g
5水	大豆入りひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき(ステルス益,乾),油揚げ,大豆	米,大豆油,調合油,上白糖	ごぼう,にんじん,こまつな	613 kcal
	はたはたの唐揚げ <small>島根県の料理</small>		はたはた	でんぷん,揚げ油	しょうが	27.7 g
	島根県津和野町の芋煮		かつお節,まだい(養殖)	上白糖,さといも	しょうが汁,ねぎ,ゆず(果皮,生)	19.3 g
6木	秋の味覚ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,大豆油,じゃがいも,薄力粉,調合油,上白糖	玉葱,にんじん,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	655 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	17.3 g
	果物(柿)				かき M	18.3 g
7金	栗ごはん	○		米,もち米,むき栗		630 kcal
	魚のいが栗焼き <small>行事食 十三夜</small>		生鮭 40g	マヨネーズ,そうめん		28.2 g
	呉汁		豚肩肉,油揚げ,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	炒め油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	20.0 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
11火	チャーハン	○	豚肩肉	米,ラード,上白糖	にんじん,ねぎ	652 kcal
	揚げ魚のピリ辛梨ソース		メルルーサ 60g	でんぷん,大豆油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,梨,ねぎ	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	24.3 g
12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,にんじん,れんこん,エリンギ	652 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	16.8 g
	果物(梨)				梨	18.2 g
13木	ソース焼きそば	○	豚肉,あおのり	サラダ油,蒸し中華めん,炒め油,でんぷん	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,にら	613 kcal
	わかめスープ <small>本郷まつり献立</small>		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,カットわかめ	でんぷん,ごま油	しょうが,玉葱,ねぎ,こまつな	23.2 g
	じゃがバター			じゃがいも,揚げ油,上白糖,バター		24.9 g
14金	赤飯	○	ささげ(乾)	米,もち米		620 kcal
	鶏肉の唐揚げ <small>開校記念献立</small>		鶏肉切り身(30g)	でんぷん,大豆油	しょうが	23.6 g
	磯和え		刻み海苔		もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	19.0 g
	赤だしみそ汁		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	

## 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4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人分 - たんぱく質 脂質
18 火	玄米わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,水稲穀粒(玄米)		611 kcal
	ししゃもの甘露煮		ししゃも(15g)	でんぷん,大豆油,上白糖		22.5 g
	おひたし				キャベツ,もやし	20.8 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,しょうが汁,こまつな	
19 水	豆腐の中華煮丼	○	豚肉,木綿豆腐	精白米,おおむぎ(米粒麦),炒め油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,万能ねぎ	621 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.4 g
	フルーツ入り牛乳寒天		寒天,牛乳	上白糖	みかん缶(果肉)	19.0 g
20 木	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,ねぎ	619 kcal
	からしあえ				キャベツ,こまつな,もやし	25.6 g
	大豆とじゃがいもの青のい揚げ		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,揚げ油		25.3 g
21 金	紅葉ごはん	○		米,ごま油	にんじん	612 kcal
	魚の西京焼き		めだい 40g,西京みそ	上白糖		27.2 g
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,板なしかまぼこ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが汁	20.2 g
24 月	ビビンパ	○	豚肉	米,ごま油,大豆油,上白糖	にんにく,しょうがが生ぜんまい(ゆで),にんじん,こまつな,もやし	612 kcal
	目玉焼き		たまご			27.3 g
	タッカンマリ		鳥がら,鶏肉(角切り)	じゃがいも	しょうが,玉葱,だいこん,にら,ねぎ,しょうが汁	18.7 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
25 火	スイートポテトトースト	○	生クリーム	ミルクパン(50g),さつまいも,バター,上白糖		612 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鳥がら,大豆	大豆油,上白糖,コーンスターチ	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,マッシュルーム(水煮)	18.7 g
	昆布サラダ		塩昆布	調合油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	23.1 g
26 水	ごはん	○		米		637 kcal
	ソースカツ		豚肉ヒレ(40g)	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		28.4 g
	梅肉あえ				キャベツ,もやし,こまつな,ねり梅	18.6 g
	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	
27 木	鶏肉の照り焼き丼	○	鶏肉切り身(50g)	米,上白糖	にんにく,しょうが	614 kcal
	豚汁		削り節(だし),豚肉,白みそ,赤みそ,木綿豆腐	炒め油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,れんこん	27.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			14.2 g
28 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		634 kcal
	ポテトグラタン		ベーコン,牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ	大豆油,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,パセリ	17.4 g
	野菜スープ		鳥がら,豚肉	大豆油	しょうが,にんじん,玉葱,はくさい,ホールコーン,こまつな	22.2 g
	果物(みかん)				みかん	
31 月	スパゲッティ トマトクリームソース	○	鶏肉(薄切り),牛乳,生クリーム	スパゲッティ(ハーフ),サラダ油,炒め油,上白糖,薄力粉	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム	660 kcal
	ハロウィンサラダ		蒸しかまぼこ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,紫キャベツ,もやし	23.1 g
	パンフキンケーキ		豆乳	調合油,グラニュー糖,米粉	かぼちゃ,レモン(果汁,生)	24.0 g

学校給食実施基準：エネルギー611~689kcal 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628kcal たんぱく質23.9g 脂質20.8g

※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。