家庭数

令和8年10月の献立表

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：好き嫌いをしないで食べましょう

日	曜	献立	牛乳	食材			ｴﾈﾙｷﾞｰ	お知らせ
				血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	
2	金	こぎつね寿司	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	人参,グリンピース	601 kcal	
		小松菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,長ねぎ	21.0 g	
		おさつチップス			さつまいも,米サラダ油,粉糖		21.1 g	
							2.2 g	
5	月	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,米サラダ油,じゃがいも,,米粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,りんご	664 kcal	
		コールスローサラダ			米サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	20.3 g	
		サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	みかん(缶)	20.8 g	
							2.3 g	
6	火	ごはん	○		米		547 kcal	
		のりのつくだ煮		焼きのり	砂糖		20.9 g	
		筑前煮		鶏肉	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	人参,ごぼう,大根,グリンピース	14.4 g	
		しらす入りおひたし		しらす干し(微乾燥品)	砂糖,ごま油	もやし,人参,キャベツ	2.1 g	
7	水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		595 kcal	
		とり肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き		鶏肉	米サラダ油,マーマレード(高糖度)	にんにく,しょうが,玉ねぎ	26.8 g	
		マセドアンサラダ			じゃがいも,米サラダ油	きゅうり,人参,玉ねぎ	25.9 g	
		レンズ豆のスープ		鶏肉,レンズまめ(乾)		人参,玉ねぎ,キャベツ	2.8 g	
8	木	鮭ご飯	○	塩ざけ	米	えだまめ	633 kcal	
		生揚げのそぼろ煮		生揚げ,鶏肉	砂糖,米サラダ油,でんぷん	しょうが,人参,玉ねぎ,グリンピース	32.5 g	
		いそべおひたし		焼きのり		小松菜,もやし,人参	24.4 g	
							2.3 g	
9	金	ソース焼きそば	○	豚肉	米サラダ油,むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	584 kcal	
		スパイシーポテト		大豆	じゃがいも,でんぷん,米サラダ油		23.3 g	
		もやしのナムル			砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり,しょうが,長ねぎ	23.3 g	
							2.4 g	
13	火	ごはん	○		米		584 kcal	
		白身魚のオニオンソース		ホキ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖	玉ねぎ	27.7 g	
		野菜の即席煮				人参,キャベツ,きゅうり,しょうが	18.9 g	
		もずく入りかきたま汁		もずく(塩蔵、塩抜き),たまご	でんぷん	人参,長ねぎ,あさつき	2.3 g	
14	水	ハニーセサミトースト	○		食パン,有塩バター,はちみつ,白ごま		652 kcal	
		鮭とコーンのシチュー		しろさけ,牛乳,クリーム(乳脂肪)	米サラダ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,クリームコーン,ホールコーン,グリンピース	28.1 g	
		フレンチサラダ			米サラダ油,砂糖	もやし,キャベツ,人参,玉ねぎ	29.1 g	
							2.7 g	
15	木	しらす入り菜めし	○	しらす干し(半乾燥品)	米,ごま油,砂糖	小松菜	590 kcal	芋煮給食 愛媛県 大洲市
		大洲市　いもたき		鶏肉,生揚げ	米サラダ油,里芋,こんにゃく,砂糖	ぶなしめじ,ごぼう,人参,長ねぎ	24.9 g	
		キャベツの辛子和え				人参,キャベツ,えのきたけ	19.3 g	
							2.4 g	
16	金	ツナのトマトソーススパゲッティ	○	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ),鶏肉	スパゲティ,米サラダ油,砂糖,米粉	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ	639 kcal	
		ハニードレッシングサラダ			じゃがいも,はちみつ,米サラダ油	ホールコーン,人参,キャベツ,きゅうり	23.5 g	
		ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	22.5 g	
							2.3 g	
19	月	さんまの蒲焼き丼	○	さんま	米,米粉,でんぷん,米サラダ油,砂糖		706 kcal	
		さつま汁		鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,小松菜,長ねぎ	26.3 g	
		シャインマスカット				マスカット	29.3 g	
							2.1 g	
20	火	ごはん	○		米		595 kcal	
		鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ		鶏肉	砂糖	にんにく,長ねぎ,りんご	25.6 g	
		切干大根のナムル			砂糖,ごま油	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし,人参,きゅうり,切干し大根	23.6 g	
		かぶのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		えのきたけ,かぶ	2.2 g	
21	水	レモンシュガートースト	○		食パン,有塩バター,砂糖	レモン(果汁、生)	610 kcal	
		チリコンカン		いんげんまめ,ベーコン,豚肉	じゃがいも,米サラダ油,米粉	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが	20.9 g	
		マスタードサラダ			砂糖,米サラダ油	もやし,きゅうり,人参,玉ねぎ	28.4 g	
							2.9 g	
22	木	ごはん	○		米		686 kcal	和食の日
		さばのみそだれかけ		たいせいようさば,白みそ,赤みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	26.4 g	
		変わりきんぴら			じゃがいも,米サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,白ごま	ごぼう,人参	30.4 g	
		豆腐のみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		えのきたけ,長ねぎ	2.3 g	
23	金	けんちんうどん	○	鶏肉,生揚げ	冷凍うどん,米サラダ油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	598 kcal	
		みそドレサラダ		赤みそ	砂糖,米サラダ油,ごま油	もやし,大根,人参	20.2 g	
		鬼まんじゅう（米粉）			さつまいも,米粉,でんぷん,砂糖		19.6 g	
							2.4 g	
26	月	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン(果汁、生)	599 kcal	
		春雨スープ		鶏肉,豆腐	普通はるさめ,ごま油	えのきたけ,人参,長ねぎ,小松菜	23.8 g	
		りんご				りんご	19.3 g	
							2.4 g	
27	火	ごはん	○		米		623 kcal	
		魚のあずま煮		ホキ　５０ｇ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖		27.4 g	
		切り干し大根の含め煮		油揚げ	ごま油,米サラダ油,糸こんにゃく,砂糖	切干し大根,人参,小松菜	20.5 g	
		大根のみそ汁		削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,長ねぎ	2.6 g	
28	水	ガパオ風ライス	○	鶏肉	米,ごま油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが	606 kcal	お誕生日 給食 １０月
		豆腐と白菜の中華スープ		鶏肉,豆腐	ごま油	しょうが,人参,長ねぎ,はくさい	24.1 g	
		アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	17.9 g	
							1.8 g	
29	木	三色そぼろごはん	○	鶏肉,たまご	米,米サラダ油,砂糖,米サラダ油	しょうが,人参,グリンピース	578 kcal	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	24.4 g	
		塩昆布和え		塩昆布		白菜,もやし,人参	19.6 g	
							2.5 g	
30	金	ミートソースサンド	○	鶏肉,ピザチーズ	ミルクパン,米サラダ油,でんぷん	玉ねぎ,人参	636 kcal	
		チキンクリームスープ（かぼちゃ入り）		鶏肉,牛乳	米サラダ油,米粉マカロニ,,コーンスターチ	人参,マッシュルーム(水煮缶詰),玉ねぎ,かぼちゃ,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	26.7 g	
		みかん				みかん	23.6 g	
							2.9 g	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。
☆10月生まれのお誕生日給食があります。
☆ハッピーランチの日があります。
☆エネルギー・たんぱく質は中学年（3・4年生）の栄養価です。低学年（1・2年生）は約0.9倍、高学年（5・6年生）は約1.1倍になります。
☆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。

☆食材の産地について（時季等により産地は変わります）
豚肉・豚ひき肉（群馬）　鶏肉・鶏ひき肉（茨城）　卵（千葉・青森）　ホキ（ニュージーランド）　さば（ノルウェー）　鮭（北海道）　さんま（北海道）
しらす干し（和歌山）　白いんげん豆（北海道）　レンズ豆（アメリカ）　大豆（北海道）　塩昆布（北海道）　わかめ（徳島）　もずく（沖縄）
だし昆布（北海道）　かつお中厚削り節（静岡）　牛乳（千葉）　米（石川・宮城）　米粉（秋田）　じゃがいも（北海道）　さつまいも（千葉・徳島）
白菜（茨城）小松菜（埼玉）　人参（北海道）　大根（青森・北海道）　もやし（栃木）　キャベツ（群馬）　きゅうり（埼玉）　ごぼう（埼玉）
冬瓜（愛媛）　里芋（埼玉）　玉ねぎ（北海道）　長ねぎ（青森）　にんにく（青森）　しょうが（高知）　しめじ（新潟）　えのき（長野）　にら（茨城）
冷凍グリンピース（ニュージーランド）　かぼちゃ（北海道）　かぶ（千葉）　パセリ（千葉）　ピーマン（茨城）　セロリ（長野）
シャインマスカット（山梨）　りんご（青森・岩手）　みかん缶（愛媛）　りんご缶（青森）
ホールコーン（北海道）　ホールトマト（国産）　マッシュルーム水煮（岡山）

