

令和5年度

10月献立表



〈10月のめあて〉
しょうぶな身体をつくろう

文京区立駒本小学校

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	たんぱく質 エネルギー
2月	ご飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 具だくさん味噌汁		★さけ ひじき、大豆水煮、油揚げ 豆腐、赤みそ、白みそ	精白米 砂糖、油 砂糖	生姜 人参	589 kcal 27.9 g 21.5 g
3火	ベーコンキャベツドック ミネストローネ ピーチヨーグルト		ベーコン、★ピザチーズ 豚肉、ひよこ豆 ★プレーンヨーグルト	こんぱく、じゃがいも ★コッペパン、油 油、じゃがいも 砂糖	ごぼう、大根、長ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン にんにく、セロリ、人参、ダイストマト、玉ねぎ ★白桃缶、★黄桃缶	599 kcal 25.2 g 23.9 g 2.7 g
4水	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め きのこ汁 果物(なし)		豚肉、生揚げ、白みそ 鶏肉、豆腐	精白米、押麦 砂糖、油	生姜、ピーマン、キャベツ、人参、しめじ 大根、ごぼう、なめこ水煮、えのきたけ、小松菜 ★なし	642 kcal 29.2 g 23.3 g 2.5 g
5木	ソシジュシー 白身魚の三平汁 大学芋		豚肉、刻み昆布 ★ほき、白みそ	精白米、押麦、油 こんぱく、里芋 油、さつまいも、砂糖、水あめ、★黒ごま	人参、しめじ 人参、大根、白菜、長ねぎ	645 kcal 22.1 g 17.2 g 1.8 g
6金	ねぎ豚塩だれ丼 五目スープ 果物(ぶどう)		豚肉 鶏肉	精白米、ごま油、★白ごま、でんぷん 油、じゃがいも	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、★レモン果汁 人参、チンゲン菜、玉ねぎ ★巨峰	608 kcal 26.9 g 23.4 g 2.2 g
11水	しょうゆラーメン おからドーナツ		豚肉 おから、★たまご、豆乳、★牛乳	★煮し中華めん、ごま油、油、砂糖 油、砂糖、★薄力粉	長ねぎ、生姜、人参、ピーマン、もやし	623 kcal 25.1 g 25.6 g 2.6 g
12木	さつまいもご飯 さばのみそ煮 キャベツの辛し和え のっぺい汁		★さば、赤みそ 鶏肉、豆腐	精白米、さつまいも、★黒ごま 砂糖 砂糖 こんぱく、でんぷん	生姜 人参、小松菜、キャベツ ごぼう、人参、大根	665 kcal 27.0 g 26.4 g 3.6 g
13金	ぶどうパン スパニッシュオムレツ 根菜の豆乳スープ		ベーコン、★たまご ★サラダチーズ、★牛乳 鶏肉、豆腐	★ぶどうパン じゃがいも、★バター、砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ダイストマト れんこん、大根、人参、しめじ	607 kcal 28.4 g 23.9 g 2.3 g
16月	キムチチャーハン 茎わかめサラダ トック入りスープ		豚肉、★たまご 茎わかめ 鶏肉	精白米、油、砂糖 砂糖、油 トック	人参、長ねぎ、白菜、キムチ キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ、人参 長ねぎ、大根、人参、チンゲン菜、えのきたけ	606 kcal 22.4 g 19.3 g 3.2 g
17火	ナン ビーンズ キーマカレー マセドアンサラダ		豚肉、鶏肉、ひよこ豆、大豆水煮	★ナン 油、米粉 じゃがいも	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ	600 kcal 28.1 g 25.7 g 2.8 g
18水	きびご飯 八宝菜 豆腐とわかめのスープ 果物(りんご)		豚肉、★いか、★えび、★うずら卵水煮 鶏肉、カットわかめ、豆腐	精白米、もち米、きび でんぷん ごま油	人参、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、長ねぎ、生姜 長ねぎ ★りんご	603 kcal 30.8 g 19.2 g 2.1 g
19木	菜めし 鶏肉と野菜のうま煮 ひじきと大根の和え物		生揚げ、鶏肉、ひじき ひじき	精白米、ごま油、★白ごま 砂糖、油、こんぱく、里芋 油	小松菜 ごぼう、人参、れんこん、さやいんげん キャベツ、大根、人参	593 kcal 23.6 g 22.3 g 2.2 g
20金	ご飯 きびなことちくわの磯揚げ 野菜の甘酢かけ 豚汁		※ちくわはアレルギーなし きびなこと★焼き竹輪、あおのり、★たまご カットわかめ 豚肉、豆腐、赤みそ	精白米 ★薄力粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも、こんぱく	小松菜、白菜、人参 人参、大根、長ねぎ	595 kcal 26.2 g 20.3 g 2.2 g
23月	ミルクパン 魚のマヨネーズ焼き 田舎風スープ		★ほき、★粉チーズ、★牛乳 豚肉、高野豆腐	★ミルクパン ★マヨネーズ(たまごなし) 油、じゃがいも、はるさめ	玉ねぎ、マッシュルーム水煮 生姜、人参、キャベツ、玉ねぎ	607 kcal 31.5 g 28.3 g 2.9 g
24火	昆布ごはん いも煮 大根サラダみそドレッシング ほうじ茶プリン		刻み昆布、豚肉 ★干しだら、油揚げ、赤みそ 赤みそ ★生クリーム、★牛乳、粉寒天	精白米、もち米、油、砂糖 砂糖、こんぱく、里芋 ごま油、油、砂糖 砂糖	人参 干し椎茸、しめじ、長ねぎ キャベツ、もやし、大根、人参	646 kcal 23.4 g 24.2 g 2.1 g
25水	回鍋肉丼 五目スープ 果物(かき)		豚肉、赤みそ 鶏肉	精白米、押麦、油、でんぷん、砂糖 油、じゃがいも	生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ、ピーマン 人参、玉ねぎ、チンゲン菜 ★かき	617 kcal 24.3 g 19.6 g 2.0 g
26木	とりごぼうピラフ 野菜チップス まめまめスープ		鶏肉 ベーコン、豚肉、ひよこ豆、レンズ豆 白いんげん豆、★生クリーム	精白米、米粒麦、油 油、じゃがいも、さつまいも 油	玉ねぎ、ごぼう、エリンギ、ホールコーン、人参 れんこん 玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参	633 kcal 21.4 g 21.5 g 2.5 g
27金	しのだうどん 満月マフィン		鶏肉、油揚げ きな粉、★たまご ★スキムミルク	★冷凍うどん、砂糖 ★薄力粉、はちみつ、油、砂糖	白菜、人参、小松菜、長ねぎ	646 kcal 27.2 g 25.6 g 1.6 g
30月	ゆかりご飯 肉豆腐 切干大根のツナ和え		豚肉、豆腐 ツナ	精白米、米粒麦 油、砂糖、こんぱく、じゃがいも ★白ごま、ごま油、砂糖	人参、長ねぎ、玉ねぎ 人参、切干大根、人参、ほうれん草	625 kcal 27.0 g 21.5 g 1.9 g
31火	ターメリックライス タンドリーチキン ABCマカロニスープ かぼちゃプリン(寒天)		鶏肉、★プレーンヨーグルト ベーコン 粉寒天、★生クリーム、★牛乳	油、精白米 油 ★ABCマカロニ 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参、キャベツ、ホールコーン かぼちゃ	650 kcal 24.1 g 23.7 g 2.0 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※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います。

今月の平均エネルギー：620Kcal
 たんぱく質：26.1g
 エネルギー目標値：611~689Kcal
 たんぱく質：21.1~32.5g