

10月 献立表



＜10月のめあて＞
じょうぶな身体をつくろう

令和8年度

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 たんばく質 食塩相当量
2金	ゆかりごはん 肉豆腐 切干大根のツナ和え	MILK	豚肉、豆腐 ツナ	精白米、米粒麦 サラダ油、砂糖、こんにゃく、じゃが芋 砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、玉ねぎ 切干大根、人参、小松菜	608 kcal 26.4 g 20.3 g 1.9 g
5月	とりごぼうピラフ 野菜チップス まめまめスープ	MILK	鶏肉 豚肉、白いんげん豆、ひよこ豆 レンズ豆、★生クリーム、ベーコン	精白米、米粒麦、サラダ油 じゃが芋、さつま芋、大豆油 サラダ油	玉ねぎ、ごぼう、ホールコーン、人参 れんこん にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参	649 kcal 22.4 g 20.6 g 2.3 g
6火	アップルトースト 鮭のクリームシチュー キャロットラペ 中華おこわ	MILK	★銀鮭、★牛乳 豚肉、★桜えび ★いか、鶏肉、生揚げ カットわかめ	★食パン、★バター、砂糖、はちみつ サラダ油、じゃが芋、コーンスターチ ★バター 砂糖、サラダ油	★りんご 人参、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ホールコーン、人参、玉ねぎ	631 kcal 23.3 g 26.6 g 2.6 g
7水	いかと野菜の煮物 わかめサラダ	MILK	豚肉、★桜えび ★いか、鶏肉、生揚げ カットわかめ	精白米、もち米、サラダ油、砂糖 サラダ油、砂糖、じゃが芋 砂糖、サラダ油	生姜、長ねぎ、人参 人参、大根、しめじ キャベツ、もやし、ホールコーン	646 kcal 32.0 g 23.8 g 2.7 g
8木	さつま芋ご飯 さばのみそだれかけ キャベツの辛し和え のっぺい汁 スパゲティミートソース	MILK	★さば、赤みそ 生揚げ、鶏肉 豚肉	精白米、さつま芋 砂糖、でんぷん 砂糖 こんにゃく、でんぷん スパゲティ、オリーブ油	生姜 人参、小松菜、キャベツ ごぼう、人参、大根 にんにく、セロリ、生姜、玉ねぎ、人参	653 kcal 26.9 g 26.7 g 2.7 g 604 kcal
9金	コーンサラダ 果物（なし）	MILK	豚肉	コーンスターチ 砂糖、サラダ油	マッシュルーム、ダイストマト キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ なし	25.3 g 22.3 g 2.0 g
13火	菜めし めひかりの唐揚げ 大根サラダ 豚汁 回鍋肉丼 にら玉スープ 果物（かき）	MILK	★めひかり 豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ 豚肉、赤みそ 鶏肉、豆腐、★たまご	精白米、ごま油 薄力粉、でんぷん、大豆油 砂糖、サラダ油、ごま油 サラダ油、こんにゃく、じゃが芋 精白米、押麦、サラダ油、砂糖、でんぷん でんぷん	小松菜 大根、きゅうり、人参、もやし 人参、長ねぎ 生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ、ピーマン 人参、にら かき	622 kcal 26.0 g 23.4 g 2.1 g 660 kcal 30.4 g 23.2 g 2.5 g
15木	黒砂糖コッペパン さんまの香草パン粉焼き 玉ねぎドレッシングサラダ 根菜の豆乳スープ	MILK	★さんま、★粉チーズ 生わかめ 鶏肉、豆乳	★黒砂糖コッペ オリーブ油、★パン粉 サラダ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、もやし れんこん、大根、人参	653 kcal 29.1 g 31.5 g 2.1 g
16金	玄米ご飯 きせいでん豆腐 五目豆 みそ汁 ご飯/手作りふりかけ 秋さけの香味焼き 切り昆布の炒め煮 みそ汁	MILK	ひじき、鶏肉、豆腐、★たまご 昆布、大豆 赤みそ、白みそ さつま芋 ツツ、ひじき、削り節 ★秋さけ 豚肉、刻み昆布 赤みそ、白みそ、生揚げ、カットわかめ	精白米、玄米 サラダ油、砂糖 砂糖、こんにゃく さつま芋 精白米/★白ごま、砂糖 砂糖、ごま油 砂糖、サラダ油、こんにゃく じゃが芋	長ねぎ ごぼう、人参 玉ねぎ、しめじ 人参 長ねぎ、生姜 人参、干し椎茸	648 kcal 29.4 g 21.1 g 2.8 g 603 kcal 32.5 g 19.6 g 2.8 g
19月	東京都産こまつなパン シェパードパイ いろいろなお豆のスパイススープ バインサラダ みそ煮込みうどん	MILK	★牛乳、豚肉、★粉チーズ 大豆、ひよこ豆、レンズ豆、鶏肉、ベーコン	★東京都産小松菜/パン じゃが芋、★バター、サラダ油	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、かぼちゃ、セロリ キャベツ、きゅうり、パイ缶、人参	627 kcal 29 g 26.0 g 2.7 g
20火	みそ煮込みうどん	MILK	鶏肉、油揚げ、豆みそ、赤みそ	冷凍うどん	ごぼう、人参、長ねぎ、白菜、しめじ 小松菜	650 kcal 22.1 g 19.8 g 1.4 g
21水	大学芋	MILK		さつま芋、大豆油、砂糖		
22木	ルーローハン パンサンサー 豆腐と白菜の中華スープ 果物（みかん）	MILK	豚肉 鶏肉、豆腐	精白米、サラダ油、砂糖 春雨、ごま油、砂糖 ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、干し椎茸 人参、もやし、きゅうり 生姜、玉ねぎ、人参、白菜、こねぎ みかん	663 kcal 27.2 g 21.7 g 2.5 g
23金	栗ご飯 にしんの塩焼き 五目きんぴら 月見団子汁	MILK	★にしん 鶏肉、豆腐	精白米、★栗 サラダ油、糸こんにゃく、砂糖、ごま油 白玉粉	ごぼう、人参、れんこん 人参、干し椎茸、えのきたけ、しめじ、長葱、かぼちゃ、小松菜	602 kcal 23.5 g 17.7 g 2.9 g
26月	家常豆腐丼 大根ときゅうりの華風漬 トック入りスープ 果物（りんご）	MILK	豚肉、赤みそ、豆みそ、生揚げ 鶏肉	精白米、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油 トック	にんにく、生姜、長ねぎ、キャベツ、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり チンゲン菜、大根、人参、えのきたけ、長ねぎ ★りんご	680 kcal 28.5 g 24.2 g 2.8 g
27火	のり佃煮 豚のおろぼんちー いも煮	MILK	焼きのり 豚肉、★ピザチーズ 鶏肉、油揚げ	精白米 砂糖 サラダ油 サラダ油、こんにゃく、里芋、砂糖	生姜、大根、にら しめじ、ごぼう、長ねぎ	657 kcal 32.2 g 24.6 g 2.3 g
28水	ポテトパン 秋のシチュー イタリアンサラダ	MILK	ベーコン、★ピザチーズ、ベーコン 豚肉、★牛乳、★生クリーム	★ソフトフランスパン、サラダ油 じゃが芋 さつま芋、薄力粉、★バター、サラダ油 サラダ油、オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ 人参、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン	656 kcal 23.5 g 30.0 g 2.9 g
29木	ターメリックライス タンダーチキン リボンパスタスープ かぼちゃプリン寒天 カツカレー	MILK	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 豚肉	サラダ油、精白米 サラダ油 リボンマカロニ 砂糖 精白米、薄力粉、★パン粉、大豆油	玉ねぎ にんにく 人参、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ かぼちゃ にんにく、生姜、玉ねぎ、人参	646 kcal 24.1 g 23.8 g 1.8 g 689 kcal
30金	海そうサラダ 果物（早生みかん）	MILK	海草ミックス	サラダ油、じゃが芋、米粉 ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし 早生みかん	28.3 g 19.0 g 2.2 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【29日(木)】ハロウィン献立では、かぼちゃプリンを提供します。

【30日(金)】給食で翌日の運動会を応援します！カツカレーを食べてがんばってください！！

今月の平均エネルギー：642Kcal

たんばく質：26.8g

エネルギー目標値：611～650Kcal

たんばく質：21.1～32.5g

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