



10月献立予定表



2026年10月

文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質
2金	親子丼	○	鶏肉, たまご, 焼きのり	精白米, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	550 kcal
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんご 玉ねぎ	21.0 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		赤みそ, わかめ	じゃがいも	玉ねぎ	
5月	マイルドタンタンメン	○	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 調合油 白ごま, でんぶん, ねりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ キャベツ, トウモロコシ, ホールコーン	733 kcal
	黒糖ドーナツ			黒砂糖パン, 調合油, 砂糖, 砂糖		24.8 g
6火	ご飯	○		精白米		610 kcal
	さばのごぼう照り焼き		まさば	砂糖	ごぼう, さやいんげん	25.1 g
	せいだのたまじ		赤みそ	じゃがいも, 調合油, 砂糖, 白ごま		
	みそ汁 ☆和食の日☆お話給食①		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	
7水	たまごトースト	○	たまご	食パン, マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ, パセリ	575 kcal
	カレーポトフ		豚肉, ウィンナー, ベーコン	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	23.6 g
8木	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	精白米, ごま油, でんぶん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, にら レモン(果汁)	589 kcal
	わんたんスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ こまつな	25.3 g
	かき				かき	
9金	ご飯	○		精白米		761 kcal
	いかのチリソース		いか	薄力粉, 調合油, 砂糖, ごま油 でんぶん	にんにく, しょうが, 長ねぎ	31.7 g
	春雨スープ		豚肉	緑豆はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
	なめらかプリン		牛乳, 生クリーム, たまご	砂糖		
13火	ご飯	○		精白米		603 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 西京みそ	砂糖		29.2 g
	青のりポテトビーンズ		だいず, あおのり	でんぶん, じゃがいも, 調合油		
	豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
14水	マーボー丼	○	豚肉, 豆みそ, 赤みそ, 豆腐	精白米, 調合油, 砂糖, でんぶん ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ にんじん, エリンギ	592 kcal
	中華にゅうめん			そうめん, ごま油	しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, ほうれん草	24.8 g
	りんご				りんご	
	☆お話給食②					
15木	カレーブルスト	○	フランクフルト	ソフトフランスパン, 調合油	にんにく	580 kcal
	じゃがいものカントリースープ		豚肉	調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ えだまめ	23.1 g
	マスタードサラダ			調合油	レタス, にんじん, きゅうり, もやし	
16金	ご飯	○		精白米		618 kcal
	キャベツメンチ		豚肉	調合油, パン粉, 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, キャベツ	23.7 g
	コーンサラダ			調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン 玉ねぎ	
	みそ汁 ☆世界食料デー		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	

19 月	トマトソースうどん	○	豚肉, パルメザンチーズ	冷凍うどん, 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ	579 kcal
	押し麦入り水菜のスープ		鶏肉	じゃがいも, 押麦	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリー だいこん, みずな	24.6 g
	なし				なし	
20 火	シーフードクリームライス	○	ベーコン, いか, ほたてが い牛乳, チーズ, 生クリーム	精白米, 調合油, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	619 kcal
	シーザーサラダ			じゃがいも, 調合油	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	20.3 g
	☆誕生日給食					
21 水	鮭の寿司	○	しろさけ(水煮缶詰), 焼きのり	精白米, 砂糖	にんじん, ぶなしめじ, えだまめ	622 kcal
	塩こうじ唐揚げ		鶏肉	でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが	24.6 g
	水菜のスープ		鶏肉, 豆腐		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ みずな	
22 木	古代米ご飯	○		精白米, 赤米		622 kcal
	白身魚の変わりソース		メルルーサ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	24.6 g
	野菜のカレーソテー		ベーコン	調合油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ	
	大根のみそ汁		油あげ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	
23 金	根菜のドライカレー	○	豚肉	精白米, 押麦, 有塩バター 調合油, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん れんこん, ごぼう, ホールトマト	629 kcal
	かぼちゃのサラダ			調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	21.8 g
	ホワイトゼリー		てんぐさ(角寒天), 乳酸菌飲料	砂糖		
26 月	ご飯	○		精白米		569 kcal
	松風焼き		鶏肉, 赤みそ, あおのり	パン粉, 砂糖, 調合油	長ねぎ	26.4 g
	からし和え			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	
	さつまい		鶏肉, 白みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
27 火	ビスケットトースト	○	たまご	食パン, 有塩バター, 砂糖, 薄力粉		684 kcal
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	21.8 g
	ハニードレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	
28 水	きびご飯	○		精白米, きび		592 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		ぎんざけ, 西京みそ	調合油, 有塩バター	にんじん, ピーマン, キャベツ, エリンギ ぶなしめじ	27.3 g
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうりピクルス	
	吉野汁 ☆お話給食③		鶏肉	でんぶん	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
29 木	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	552 kcal
	そうめん汁			そうめん	長ねぎ, えのきたけ, ほうれん草	21.9 g
	花野菜サラダ			調合油, 砂糖	カリフラワー, にんじん, ブロッコリー ホールコーン, キャベツ, 玉ねぎ	
30 金	スパゲッティアラビアータ	ジ ョ ア	ウィンナー	スパゲッティ, 調合油	セロリー, にんにく, にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, ホールトマト, パセリ	615 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, ひよこまめ	調合油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ さやいんげん	22.7 g
	かぼちゃ蒸しパン		牛乳	薄力粉, 砂糖	かぼちゃ(冷凍)	
	ジョア ☆ハロウィン		ヨーグルトドリンク			





令和8年9月30日
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
栄養士 鈴木 真奈美

秋の読書週間

食べることは生きること
たくさん読もう食といのちを考える本

10/27(火)~11/9(月)



がつちゅう 3かい きゅうしょく じかん おかしぼなし
10月中に3回、給食の時間に昔話の
よき たの
読み聞かせをします。お楽しみに！

秋味(あきあじ)

「秋味」は、
秋の季節に
日本の川や海



でとれる「さけ(シロサケ)」のことです。
さけは、はじめに川の上流で卵から生ま
れます。小さな赤ちゃんのさけは、川で
少し育ってから、やがて海へ出て育ちま
す。そして大きくなったさけは、また、生
まれた川に戻ってきて卵を産むのです。
これを「回帰」といいます。さけの身はピ
ンク色で、とてもやわらかくておいしい
ですが、これはさけが食べたエビやカニ
の色の成分が体にたまるからです。さけ
には、体をつくるもとになるたんぱく質、
日が短くなる冬の健康に欠かせないビタ
ミンD、体によいはたらきをするDHA
やEPAなどのあぶらが含まれています。

食べものの俳句

柿くへば 鐘が鳴るなり 法隆寺

作・正岡子規
季語・「柿(秋)」

大意:「柿を食べていると、法隆寺の鐘の音が鳴り響いてきた」

正岡子規の有名な一句です。「柿」は秋の季語ですが、実の色の連想から夕暮れの雰囲気も伝わってきます。子規はこの句を奈良への旅行中に詠んだとされます。当時、結核という病気に苦しんでいた子規にとって、この旅は心癒されるものでした。静かな秋の一日、柿という素朴な秋の味覚、そして法隆寺の鐘の音が溶け合い、交わるような情景を、体全体の感覚でとらえて詠んだ句です。



10/16世界食料デー

