



10月のこんだてひょう



文京区立礪川小学校

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 脂質 食塩相当量
2金	チリコンカンライス		豚肉, 大豆	米, 油, じゃが芋	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, マッシュルーム, トマト	609 kcal
	パインサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, ★パイン	21.7 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	17.5 g
						1.5 g
5月	ごはん			米, ★押麦		633 kcal
	さつま汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ	さつま芋, こんにゃく	大根, 人参, 長ねぎ	29.3 g
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, ★卵	油, 砂糖	長ねぎ, えのきだけ, 人参	21.4 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.3 g
6火	胚芽パン			★胚芽パン		620 kcal
	野菜のスープ煮		鶏肉, 大豆	油, でんぷん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	29.0 g
	鶏のトマトパスタ		鶏肉	★ツイストマカロニ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ	21.8 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイン	2.6 g
7水	チキンクリームライス		鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ	米, オリーブ油, 油, ★バター, ★小麦粉	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	611 kcal
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, コーン	23.2 g
	巨峰				巨峰	23.0 g
						2.2 g
8木	さくらごはん			米		583 kcal
	小松菜とまいたけのみそ汁		豆腐, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		小松菜, まいたけ	28.0 g
	鮭のごま焼き		★さけ	砂糖, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが	17.2 g
	藤色ゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	1.9 g
9金	米粉カレーうどん		豚肉, 油揚げ	★うどん, じゃが芋, 油, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, 大根	647 kcal
	野菜サラダ			オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, フロッコリー, コーン, 玉ねぎ	19.9 g
	大学芋			さつま芋, 油, 砂糖		22.3 g
						2.7 g
13火	麦ごはん			米, ★押麦		551 kcal
	だいこんのみそ汁		油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ		大根, えのきだけ, 小松菜	26.0 g
	鮭の味噌焼き		★さけ	砂糖	しょうが	19.5 g
	野菜のだししょうゆ和え			砂糖	人参, もやし, キャベツ, ほうれん草	2.2 g
14水	セサミトースト			★食パン, ★バター, ★白練りごま, ★ごま, はちみつ		621 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ	油, ★バター, ★小麦粉, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, しめじ	26.0 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	28.8 g
						2.2 g
15木	マーボーライス		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, にら	668 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油, ごま油, 砂糖	もやし, キュウリ, コーン	25.3 g
	豆腐ドーナツ		豆腐	★小麦粉, 砂糖, 油		24.3 g
						2.3 g
16金	ごはん			米		622 kcal
	じゃがスープ		鶏肉, ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ, 人参	25.9 g
	ししゃものスパイス揚げ		★ししゃも	でんぷん, 米粉, 油		23.2 g
	大根と春雨の炒め物		豚肉	ごま油, 油, 春雨, 砂糖	大根, にら, にんにく, しょうが	2.1 g
19月	ピザドック		ベーコン, ★プロセスチーズ	★コッペパン, 油	玉ねぎ, ピーマン	549 kcal
	ミネストローネスープ		いんげんまめ	油	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ, マッシュルーム, トマト	22.2 g
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぷん, じゃが芋, 油		23.1 g
						2.7 g
20火	ごはん			米		583 kcal
	大洲のいもたき		鶏肉, 油揚げ	油, 里芋, 糸こんにゃく, 砂糖	まいたけ, しめじ, ごぼう, 長ねぎ, 万能ねぎ	21.3 g
	さんまの竜田揚げ		さんま	でんぷん, 米粉, 油	しょうが	22.0 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	キャベツ, もやし, 人参	2.1 g
	シャインマスカット				★マスカット	

21 水	ハヤシライス	豚肉	米, 油, じゃが芋, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	625 kcal
	フレンチサラダ		オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	20.9 g
	みかん×みかんゼリー	粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん	19.3 g
					2.1 g
22 木	ツナそばろごはん	ツナ, 鶏肉	米, ★米粒麦, 砂糖, 油	人参, ごぼう, しょうが, えだまめ	621 kcal
	すまし汁	豆腐, わかめ		長ねぎ, えのきだけ	29.8 g
	ひじき入り卵焼き	鶏肉, ★卵, ひじき	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	24.3 g
					2.8 g
23 金	和風大根スパゲティ	ツナ, のり	★スパゲティ, オリーブ, 油, 砂糖	小松菜, 大根	567 kcal
	野菜のからし和え		砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参	24.7 g
	焼きリンゴ		砂糖, ★バター	★りんご	21.3 g
					2.8 g
26 月	さつま芋ごはん		米, さつま芋, ★ごま		655 kcal
	けんちん汁	豚肉, 豆腐	油, じゃが芋	人参, 大根	28.0 g
	さばカレー焼き	★さば		にんにく	29.0 g
	野菜のごまあえ		砂糖, ★ごま	小松菜, キャベツ, もやし, 人参	2.7 g
27 火	ココア揚げパン		★コッペパン, 砂糖, 油		567 kcal
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉, 豆腐	でんぷん, 春雨, ごま油	えのきだけ, しょうが, 人参, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	22.4 g
	カリカリサラダ	油揚げ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	27.2 g
					2.8 g
28 水	トンテキ風ライス	豚肉	米, 油, じゃが芋, 油, 砂糖	にんにく	669 kcal
	根菜たっぷり汁	豆腐, 油揚げ	里芋	大根, ごぼう, しめじ, えのきだけ, 小松菜	26.8 g
	コーンサラダ		オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	26.0 g
					2.4 g
29 木	ごまごはん		米, ★ごま		611 kcal
	トックスープ	鶏肉, わかめ	ごま油, トック	にんにく, 長ねぎ, 大根, 人参, えのきだけ, にら	26.2 g
	白身魚のチリソースかけ	まだら	米粉, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	20.4 g
	ナムル		ごま油, 砂糖, ★ごま	大豆もやし, キュウリ, 小松菜, 人参, にんにく, 長ねぎ, しょうが	2.4 g
30 金	スパイシージャンバラヤ	鶏肉	米, 油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ビーガン, トマト	566 kcal
	ポトフ	豚肉	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ	21.4 g
	かぼちゃのほくほくサラダ	ベーコン	油, 砂糖	かぼちゃ, 玉ねぎ	20.5 g
					2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値エネルギー（kcal）611～650たんぱく質（g）21.1～32.5

れきせん給食新聞

令和8年10月号
文京区立礪波小学校
校長 長橋 道子
栄養士 鈴木 未代

10月は「食品ロス削減月間」～できることから始めよう～

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。ひとりひとりが食べ残しを減らす、食べきれない量を知るなど、できることから始めましょう。

和食の日 ～大洲のいもたき～

日本では、「日本三大芋煮」とよばれる3つの味の芋煮（山形県中山町、島根県津和野町、愛媛県大洲市）があります。芋煮は、それぞれの地域で大きく育ったサトイモを煮物にした料理です。サトイモも違いますが、味付けも全然違います。礪波小学校では、愛媛県大洲市で食べられているいろいろな具をあまく煮込んだ「いもたき」を提供します。



山形県中山町「芋棒煮」
さといも、棒ダラ、油揚げ、しいたけなどが入る。あっさりした味付け。



島根県津和野町「芋煮」
あぶったタイのだしを使い、具材はさといもだけのシンプルな芋煮。



愛媛県大洲市「いもたき」
さといもと鶏肉を中心に、様々な具材をいれて作られる。醤油ベースで甘めの味付け。



【日本三大芋煮の場所】

