



# こんだてひょう(ぜんはん)

文京区立夕見小学校  
校長 山田 晴康



ひにち	こんだてめい	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
1 水	都民の白					
2 木	ごはん	○		こめ		560 kcal 23.4 g
	とうふのあんかけハンバーグ		とうふ ぶたにく	パンこ さとう でんぷん	たまねぎ ほししいたけ しょうが	
	ねりごまあえ			ねりごま ごま さとう	こまつな きゃべつ にんじん	
	みそ汁		わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ きゃべつ	
3 金	キムタクごはん	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん なかねぎ にはくさいキムチ たくあん	544 kcal 26.9 g
	信州サーモンの塩麹焼き		しんしゅうサーモン			
	きのこ汁		あぶらあげ		たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ なめこ こまつな	
	ぶどう(ピオーネ)				ピオーネ	
6 月	五目うどん	○	ぶたにく なまあげ	うどん こんにやく さといも	にんじん だいこん なかねぎ	558 kcal 20.9 g
	大根サラダ		さとう ごまあぶら サラダあぶら	だいこん きゃべつ にんじん きゅうり		
	お月見団子		とうふ	しらたまこ しょうしんこ さとう さとう でんぷん		
7 火	ごはん	○		こめ		611 kcal 24.6 g
	さばのみそ煮		さば みそ	さとう	しょうが	
	いそあえ		けずりぶし きざみのり	さとう ごまあぶら	こまつな きゃべつ もやし	
	みそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん かぶ えのきたけ	
8 水	ショートニングパン	○		パン		619 kcal 24.1 g
	ポテトミートグラタン		ぶたにく きゅうり ゆう じゃがいも サラダあぶら ピザチーズ	バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
	野菜スープ		ウインナー		しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ	
9 木	こまたまチャーハン	○	オイルツナ たまご	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	なかねぎ にんじん こまつな	665 kcal 23.0 g
	ジャンボ揚げぎょうざ		ぶたにく	ぎょうざのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが にはくさい	
	豆腐とわかめのスープ		とうふ カットわかめ	ごまあぶら	なかねぎ こまつな	
	ふれあい2色かん		こなかてん にゅうさんきんいりょう	さとう	ももジュース	
10 金	ドライカレー	○	ぶたにく だいず	こめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ぶどう	772 kcal 24.1 g
	コーンサラダ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	
	ブルーベリーケーキ		たまご きゅうり ゆう	こむぎこ パター さとう	ブルーベリー	
13 月	スポーツの日					
14 火	いもくりごはん	○		こめ さつまいも くり ごま		546 kcal 18.8 g
	青じそあえ			さとう ごまあぶら	こまつな もやし きゃべつ しそ	
	豚汁		ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん なかねぎ	
	ほうじ茶ミルクかん		ぎゅうりゅう クリーム こなかてん	さとう		
15 水	八宝菜丼	○	ぶたにく いか	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん	なかねぎ にんじん きゃべつ もやし こまつな	558 kcal 24.4 g
	かきたま汁		とりにく とうふ たまご	でんぷん	にんじん えのきたけ こまつな	
	食べくらへ梨				にいたか なんすい	
16 木	ツナじゃがコップ	○	ツナ ピザチーズ	パン じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ	557 kcal 25.3 g
	ハニーサラダ			サラダあぶら はちみつ	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	
	ふわふわたまごスープ		とりにく たまご こなチーズ	マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん こまつな	

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。  
 ○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。  
 ○10/2(木) 4年生は自然体験教室のため給食はありません。  
 ○10/8(水)~10(金) 5年生は八ヶ岳移動教室のため給食はありません。



# こんだてひょう(こうはん)



17	金	ごもくごはん	○	とりにく あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう	597 kcal 25.4 g
		こんにゃくのおかか煮		ぶたにく けずりぶし	こんにゃく さとう	にんじん	
		芋煮(山形県・中山町)		ぎゅうにく	さといも こんにゃく さとう	ながねぎ	
		すりおろしりんごかん		こなかてん	さとう	りんごジュース りんごかん	
20	月	ごはん	○	ししゃも	こめ		533 kcal 24.1 g
		ししゃものごま揚げ		ツナ	ごま こむぎこ こめこ		
		こまつなあえ		ぶたにく だいず みそ	じゃがいも	こまつな きゅうり もやし にんじん たまねぎ	
		真汁				にんじん だいこん ながねぎ こまつな	
21	火	あぶたま丼	○	とりにく あぶらあげ たまご	こめ むぎ しらだき さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	571 kcal 22.5 g
		切りほしだいこん切干大根のサラダ			さとう ごまあぶら ごま	きりほしだいこん きゅうり にんじん	
		すまし汁		とうふ わかめ	こまちふ	ながねぎ えのきだけ	
22	水	3色ごはん	○	なると	こめ むぎ	しょうが ながねぎ とうもろこし グリーンピース	620 kcal 27.1 g
		いかの鉄板焼き		いか		にんにく しょうが	
		せんべい汁		ぶたにく	かやきせんべい	ぶなしめじ ながねぎ はくさい にんじん だいこん	
23	木	アップルトースト	○		パン バター はちみつ さとう	りんご	570 kcal 22.7 g
		ホワイトシチュー		とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	
		キャロットドレッシングサラダ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	
24	金	ナポリタン	○	ウインナー	スパゲティ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし ホールトマト	539 kcal 19.3 g
		ジュリアンスープ				きゃべつ たまねぎ にんじん	
		豆腐ドーナッツ		とうふ たまご	こむぎこ バター さとう		
27	月	麻婆ライス	○	とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ こまつな さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	652 kcal 28.3 g
		ひらひらワンタンスープ		ぶたにく	わんたんのかわ ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし こまつな	
		柿				かき	
28	火	ごはん	○		こめ		545 kcal 29.1 g
		たらさざれ焼き		まだら こなチーズ	エッグリーマヨネーズ パンこ		
		おかかあえ		けずりぶし		こまつな にんじん きゃべつ	
		のっぺい汁		とりにく やきちくわ	こんにゃく じゃがいも でんぷん	だいこん にんじん	
29	水	ココアパン	○		パン		616 kcal 21.4 g
		豆入りポテトボール		いんげんまめ	じゃがいも マッシュポテト でんぷん さとう パンこ	たまねぎ	
		野菜ソテー		ベーコン	バター	にんにく きゃべつ こまつな にんじん とうもろこし	
		パスタスープ		とりにく	マカロニ	にんじん たまねぎ	
30	木	ジャージャー麺	○	ぶたにく みそ	めん ごまあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	580 kcal 23.5 g
		キャベツの中華酢あえ			ごまあぶら さとう	きゃべつ にんじん もやし	
		乳ない豆腐		こなかてん ぎゅうにゅう	さとう	パインかん りんごかん	
31	金	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ サラダあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	753 kcal 23.0 g
		フレンチサラダ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	
		パンプキンケーキ		たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ さとう サラダあぶら バター	かぼちゃ	



10月の給食回数 21回  
(ご飯14回 パン4回 麺3回)

10月栄養価平均(3・4年)  
エネルギー 598kcal  
たんぱく質 23.9g

※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を行なっております。