

令和8年度



10月分 給食献立表

文京区立汐見小学校

日	曜	献立	牛乳	栄養量(中学年)	
				エネルギー	たん白質
				kcal	g
2	金	ごはん さばのみそに いそあえ すましじる	○	587	24.5
5	月	こぎつねごはん とりのこうみやき ごまあえ きのこじる	○	554	23.8
6	火	ココアパン 豆入りポテトボール やさいソテー パスタスープ	○	637	23.7
7	水	ごはん たらのさざれやき とさずあえ とうにゅうじたてのみそしる	○	568	27.0
8	木	マーボーライス ひらひらワンタンスープ くだもの	○	634	28.2
9	金	<u>♪目の愛護デー♪</u> わかめうどん おかかあえ ブルーベリーケーキ	○	627	25.0
13	火	<u>♪和食の日給食♪</u> さんまのかばやきどん 3しょくあえ こんさいのごまみそしる	○	546	17.0
14	水	アップルトースト ポトフ キャロットドレッシングサラダ	○	507	18.5
15	木	ごはん とうふのあんかけハンバーグ ねりごまあえ みそしる	○	560	23.4
16	金	ごはん いかのかりんとうがらめ ひじきとごぼうのサラダ みそしる	○	602	27.0
19	月	トマトクリームスパゲッティ フレンチサラダ スイートポテト	○	600	23.4
20	火	<u>♪交流自治体の旅給食♪</u> ごもくごはん いもに こんぶサラダ くだもの	○	565	23.6
21	水	あぶたまどん きりぼしだいこんサラダ みそしる	○	595	23.3
22	木	カレーライス かいそうサラダ くだもの	○	619	18.5
23	金	<u>♪十三夜給食♪</u> いもくりごはん あおじそあえ とんじる ほうじちゃミルクかん	○	546	18.8
26	月	しょうゆラーメン ビーンズポテト くだもの	○	541	25.1
27	火	ガパオライス まるごとわかめスープ くだもの	○	542	23.5
28	水	ヨーグルトフレンチトースト レンズまめのシチュー もやしサラダ	○	612	26.2
29	木	わかめごはん おやこやき さわにわん	○	568	25.2
30	金	<u>♪ハロウィン給食♪</u> カレーピラフ ミネストローネ パンプキンマフィン	のむ ヨーグ ルト	625	21.0



はやね・はやおき・あさごはんをこころがけよう!!

[配 布 用 献 立 表]

2026年10月

文京区立 汐見小学校

日	献立名	牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
2 金	ごはん	○		米	
	さばのみそ煮		さば, みそ	砂糖, でんぶん	しょうが
	いそあえ		かつお節, のり	砂糖, ごま油	こまつな, キャベツ, もやし
	すまし汁		豆腐, わかめ, かまぼこ		長ねぎ, えのきたけ
5 月	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, むぎ, 砂糖, ごま	みつば
	鶏の香味焼き		鶏肉	ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ
	ごま和え			砂糖, ごま	にんじん, こまつな, キャベツ
	きのこ汁				玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, なめこ, こまつな
6 火	ココアパン	○		ココアパン	
	豆入りポテトボール		白いんげん豆	油, じゃがいも, マッシュポテト, でんぶん, 砂糖, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんにく, キャベツ, こまつな, にんじん, とうもろこし
	パスタスープ		鶏肉	油, マカロニ	にんじん, 玉ねぎ
7 水	ごはん	○		米	
	たらのさざれ焼き		たら, チーズ	アレルゲンフリーマヨネーズ, パン粉	
	土佐酢あえ		かつお節	砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな
	豆乳仕立ての野菜汁		鶏肉, 豆乳, みそ	油, さつまいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, こまつな
8 木	麻婆ライス	○	豆腐, 豚肉, 大豆, 赤みそ	米, むぎ, 油, ごま, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, 長ねぎ
	ひらひらワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮, ごま油	玉ねぎ, にんじん, もやし, こまつな
	果物 (なし)				なし
9 金	わかめうどん	○	鶏肉, わかめ, 油揚げ	うどん, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな
	おかか和え		かつお節		こまつな, にんじん, キャベツ
	ブルーベリーケーキ		たまご, 牛乳	薄力粉, バター, 砂糖	ブルーベリー
13 火	さんまの蒲焼き丼	お ち ゃ	さんま	米, 油, 砂糖, でんぶん	しょうが
	3色和え			油, ごま	もやし, にんじん, こまつな, しょうが
	根菜のごまみそ汁		みそ	油, 里芋, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ
14 水	アップルトースト	○		食パン, バター, はちみつ, 砂糖	りんご
	ポトフ		豚肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ
15 木	ごはん	○		米	
	豆腐のあんかけハンバーグ		豆腐, 豚肉	パン粉, 砂糖, でんぶん	玉ねぎ, しいたけ, しょうが
	練りごまあえ			ごま, 砂糖	こまつな, キャベツ, にんじん
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, みそ		玉ねぎ, キャベツ
16 金	ご飯	○		米	
	いかのかりんとうがらめ		いか	油, 薄力粉, でんぶん, 砂糖	しょうが
	ひじきとごぼうのサラダ		ひじき	砂糖, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, ごぼう, 玉ねぎ
	みそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, だいこん, えのきたけ
19 月	トマトクリームスパゲッティ	○	豚肉, 牛乳	スパゲティ, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト
	フレンチサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし
	スイートポテト		牛乳, なまクリーム, たまご	さつまいも, バター, 砂糖	
20 火	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう
	芋煮		牛肉	里芋, こんにゃく, 砂糖	長ねぎ
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな
	果物 (ぶどう)				ぶどう

21 水	あぶたま丼		鶏肉, 油揚げ, たまご	米, むぎ, 油, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな
	切干大根サラダ	○		砂糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん
	みそ汁		油揚げ, みそ		にんじん, かぶ, えのきたけ
22 木	カレーライス		豚肉	米, むぎ, 薄力粉, 油, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん
	海藻サラダ	○	海藻サラダ, ちくわ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん
	果物(りんご)				りんご
23 金	いもくりごはん			米, さつまいも, くり, ごま	
	青じそあえ	○		砂糖, ごま油	こまつな, もやし, キャベツ, しそ
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ
	ほうじ茶ミルクかん		牛乳, なまクリーム, 寒天	砂糖	
26 月	しょうゆラーメン		豚肉	ラーメン, ごま油, 油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, とうもろこし, こまつな
	ビーンズポテト	○	大豆	油, じゃがいも, でんぷん	
	果物(かき)				かき
27 火	ガパオライス		鶏肉, 豚肉	米, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン, こまつな
	丸ごとわかめスープ	○	鶏肉, わかめ, くきわかめ, めかぶわかめ, 豆腐		長ねぎ
	果物(りんご)				りんご
28 水	ヨーグルトフレンチトースト		ヨーグルト, たまご, 牛乳	食パン, 砂糖, バター, 砂糖	
	レンズ豆のシチュー	○	豚肉, ベーコン, レンズまめ	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, トマト, パセリ
	もやしサラダ		ポークハム	ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, きゅうり
29 木	わかめごはん		ちりめんじゃこ, わかめ	米, ごま	
	親子焼き	○	鶏肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, こまつな
	さわにわん		豚肉	油, こんにゃく, でんぷん	にんじん, えのきたけ, だいこん, こまつな
30 金	カレーピラフ	のむヨーグルト	鶏肉	米, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし
	ミネストローネ		鶏肉, 大豆	油, 砂糖, マカロニ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト
	パンブキンマフィン		たまご, 牛乳, なまクリーム	薄力粉, 砂糖, サラダ油, バター	かぼちゃ