

[R8 10月 献立表]

2026年10月

文京区立湯島小学校

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	ごはん	○		米		618 kcal
	のりといじきの佃煮		焼きのり, 干ひじき	砂糖, 水あめ		25.4 g
	家常豆腐		豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 八丁みそ	米ぬか油, 砂糖, ごま油	生薑, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	
	果物				ラ・フランス	
5 月	あんかけチャーハン	○	ハム, 豚肉	米, ごま油	生薑, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, グリンピース	553 kcal
	棒棒鶏		鶏肉, 白みそ	砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, 生薑	25.1 g
	わかめと卵のスープ		鶏肉, たまご, わかめ	ごま油	にんじん, 玉ねぎ	
6 火	ごはん	○		米		606 kcal
	さばのみそ煮		まさば, 赤みそ	砂糖	生薑	29.6 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉, 花がつつ	油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	にんじん, ごぼう, さやいんげん	
	のこのこ汁		豆腐		ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, なめこ, 生しいたけ, にんじん, こまつな, 長ねぎ	
7 水	もやしラーメン	○	豚肉, なんと	蒸し中華めん, ラード	もやし, にんじん, にら, 長ねぎ, にんにく	724 kcal
	パンプキンドーナツ		たまご, 牛乳	薄力粉, 砂糖, バター, 白ごま, 粉糖	かぼちゃ	24.2 g
	中華サラダ		わかめ	油, 砂糖, 白ごま	もやし, きゅうり, にんじん	
8 木	クッパ	○	たまご	米, 白ごま	こまつな, 人参, だいこん, 万能ねぎ, 生薑	595 kcal
	手作りのポテトチップス カリカリ油揚げのサラダ		あおのり 油揚げ	じゃがいも, 油 砂糖, 白ごま	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	17.2 g
9 金	焼きりんごトースト	○		食パン, 有塩バター, はちみつ, 砂糖	りんご	631 kcal
	白いんげんのシチュー		鶏肉, いんげん豆, 牛乳, クリーム	じゃがいも, バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ	21.4 g
	カラフルサラダ				キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ホールコーン, パセリ	
13 火	かつおとわかめのご飯	○	かつお, くきわかめ	米, 油, 砂糖	しょうが	637 kcal
	短冊あえ		いかくん製	砂糖, 白ごま	にんじん, だいこん, きゅうり, 玉ねぎ	23.4 g
	あんかけ汁		竹輪, 鶏肉, 油揚げ	干しうどん(乾),	もやし, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸, 小松菜	
	果物				りんご	
14 水	ココアフレンチトースト	○	たまご, 牛乳	食パン, 砂糖, バター, コーンスターチ		585 kcal
	ボークビーンズ		豚肉, 大豆, クリーム	薄力粉, バター, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生薑, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム(ゆで), パセリ	22.9 g
	キャロットサラダ			砂糖, 油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, はくさい, にんじん	
15 木	八宝めん	○	豚肉, いか, えび	蒸し中華めん, 油, 砂糖,	生薑, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, はくさい, もやし, 長ねぎ	594 kcal
	いそべじゃがいももち		プロセスチーズ, のり	じゃがいも, ひまわり油, 砂糖		22.0 g
	果物				なし	
16 金	ごはん	○		米		622 kcal
	れんこんの春巻き		豚肉	はるさめ, 油, 春巻きの皮(生)	にんじん, れんこん, にら	20.5 g
	ゆかり和え				キャベツ, もやし, にんじん	
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 玉ねぎ, キャベツ	
19 月	秋の香りごはん	○	鶏肉, 油揚げ, こんぶ	米, さつまいも	にんじん, しめじ	606 kcal
	いかのかりんとう揚げ		いか		生薑	25.8 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
20 火	竜田あげチキンバーガー	○	鶏肉	丸パン, マーガリン, 油	生薑, キャベツ	621 kcal
	豆乳クリームスープ		鶏肉, 豆乳, クリーム	薄力粉, 油, バター	玉ねぎ, にんじん, はくさい, とうもろこし(冷凍), クリームコーン	25.0 g
	果物				柿	
21 水	わかめうどん	○	生わかめ, 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな	703 kcal
	アップルパイ		たまご	パイ皮, 砂糖, バター	りんご, 干しぶどう, レモン	23.7 g
	豆サラダ		ひよこまめ(乾)	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし(冷凍), 玉ねぎ	
22 木	ごはん	○		米		572 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭, 白みそ	油, 砂糖, バター	キャベツ, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん	28.8 g
	五目ひじき		干ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ(ゆで), さやいんげん	
	すまし汁		豆腐, 鶏肉		だいこん, ほうれんそう, えのきたけ, 長ねぎ	
23 金	栗おこわ	○	こんぶ	米, もち米, 栗		579 kcal
	木の葉焼き		笹かまぼこ, 豚肉, 鶏肉, たまご	パン粉	長ねぎ	26.4 g
	野菜の梅しょうゆ			砂糖	もやし, にんじん, 小松菜, ねり梅	
26 月	きのこけんちん汁	○	かつお加工品(豚), 鶏肉, 豆腐	油	ごぼう, にんじん, 天鰯, ぶなしめじ(ゆで), なめこ, 干し椎茸, 長ねぎ	
	キムチピビンバ		豚肉, たまご	米, 砂糖, 油	生薑, にんじん, たけのこ(ゆで), もやし, こまつな, 白菜キムチ	718 kcal
	大学芋			さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, 黒ごま		21.6 g
27 火	ビーフンスープ	○	豚肉	ビーフン	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ(ゆで), もやし, 干し椎茸, 生薑, こまつな, 長ねぎ	
	ごはん			米		622 kcal
	魚のラビゴットソース		白身魚	薄力粉, オリーブ油	玉ねぎ, トマト, きゅうりピクルス, パセリ	23.7 g
28 水	ハニードレッシング*サラダ	○		じゃがいも, はちみつ, 油	とうもろこし(冷凍), にんじん, キャベツ, きゅうり	
	茎わかめスープ		ベーコン, くきわかめ, 豆腐		にんじん, こまつな, 長ねぎ	
	カレーラーメン		豚肉, なんと, かつお加工品(豚)	蒸し中華めん, ラード	玉ねぎ, にんじん, たけのこ(ゆで), 長ねぎ, もやし, こまつな	594 kcal
	じゃこ天		じゃこ, たまご	薄力粉		24.3 g
29 木	マスタード風味のサラダ	○		オリーブ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな	
	こぎつね寿司		こんぶ, かまぼこ, 油揚げ	米, 砂糖, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, いんげん	577 kcal
	茶わん蒸し		たまご, なんと, 鶏肉		干し椎茸, みつば, たけのこ水煮	25.1 g
	水菜の即席漬け		塩昆布	白ごま	白菜, みずな, ゆず	
30 金	すまし汁	○	豆腐		長ねぎ, たけのこ水煮, こまつな	
	ベーコンチーズサンド		ベーコン, チーズ	ソフトフランスパン		674 kcal
	秋のシチュー		ベーコン, 豚肉, ひよこまめ(乾), 牛乳	油, さつまいも, 栗, バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, パセリ	24.7 g
	秋のゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース, ぶどうジュース	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食標準基準
の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	617	24.1
文京区学校給食摂取基準(小学校)	611～650	21.1～32.5