

令和6年度 10月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1人あたり たんぱく質 脂質
2 水	秋の味覚ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,調合油,薄力粉,サラダ油,上白糖	玉葱,マッシュルーム(水煮),ひらたけ,えのきたけ,れんこん,しょうが	650 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	19.4 g
	果物(梨)				梨	20.8 g
3 木	ごはん	○		米		611 kcal
	魚の焼き漬け		生鮭	上白糖		31.5 g
	打ち豆入りみそ汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,木綿豆腐,打ち豆,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	17.0 g
	果物(みかん)				みかん	
4 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		597 kcal
	ツナとじゃがいものグラタン		ツナ(水煮),調理用牛乳,ピザ用チーズ	じゃがいも,調合油,サラダ油,バター,薄力粉,パン粉(乾燥)	玉葱,ほうれんそう	19.7 g
	ジュリエンスープ		鳥がら,豚肉		しょうが,にんじん,玉葱,えのきたけ,キャベツ	18.4 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
7 月	栗ごはん	○		米,もち米,むき栗		597 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でんぷん,揚げ油	しょうが	23.7 g
	鶏肉と里芋の煮物		鶏もも,削り節(だし),高野豆腐,板なし,かまぼこ	調合油,こんにゃく,さといも,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	17.0 g
8 火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,甜麺醤	蒸し中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし	629 kcal
	青のいびんズポテト		大豆,あおのり	じゃがいも,揚げ油,でんぷん		22.7 g
	サイダー寒天		粉寒天	上白糖	黄桃缶	23.7 g
9 水	ぶどうパン	○		ぶどうパン		594 kcal
	めだいの香草パン粉焼き		めだい,パルメザンチーズ	パン粉(乾燥),サラダ油	しょうが,にんにく	21.3 g
	ミネストローネ		ベーコン,豚肉,鳥がら,レンズまめ(乾)	調合油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,こまつな	17.7 g
10 木	豆腐の和風カレー煮丼	○	厚削り節(だし),昆布(だし),豚ひき肉,大豆,絹ごし豆腐,かつお節	精白米,押麦,ごま油,上白糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,こまつな	586 kcal
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	23.6 g
	果物(柿)				かき	15.6 g
11 金	かつおめし	○	昆布(だし),かつお 角切り,刻み海苔	米,おおむぎ(米粒麦),調合油,炒め油,ごま油,上白糖,白いりごま	しょうが,こねぎ	603 kcal
	豚汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	炒め油,さといも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	21.6 g
	芋けんぴ			さつまいも,揚げ油,上白糖		19.0 g

6年生が移動教室で
行く新潟県の料理

かみかみデー

給食試食会

高知県の料理

秋の味覚～きのこ～

しいたけやえのきたけ、しめじなどが身近なきのこですが、日本では約100種が食用にされています。歴史は古く、縄文時代から食べられてきたといわれています。きのこには食物繊維のほか、うまみ成分や香り成分が含まれていて、だしとしても料理に欠かせません。今月の給食でも、様々なきのこを使います。

今月の給食目標
正しい姿勢で食べよう
○姿勢よく食べよう
○よくかんで食べよう
○はしを正しく使おう

10月は、食品ロス削減月間です！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」は、国民1人あたりおにぎり約1個分といわれています。本郷小学校の給食でも、毎日1人あたりスプーン1杯の残菜があります。この機会に自分の食べ方を見直してみませんか。

令和6年度 10月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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 脂質
15 火	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉もも(薄切り)	米, 調合油, 上白糖	しょうが, 玉葱	667 kcal
	青菜といかのあえもの		いか 短冊	サラダ油, ごま油, 上白糖	もやし, こまつな, きゅうり, 玉葱	22.6 g
	お目見ごま団子 十三夜		いんげんまめ(ゆで)	さつまいも, さつまいもペースト, むぎ菜, 白玉粉, 三温糖, 白いりごま, サラダ油		
16 水	赤飯	○	ささげ(乾)	精白米, もち米, 黒いりごま		609 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	薄力粉, でんぷん, 揚げ油	しょうが	29.0 g
	赤だしみそ汁 果物(みかん)		豚肉, 油揚げ, 蒸しかまぼこ, 赤みそ, 豆みそ	じゃがいも	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな	21.2 g
17 木	開 校 記 念 日					
18 金	小松菜のチャーハン	○	豚肉	米, ラード, ごま油	にんにく, ねぎ, こまつな	623 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉	揚げ油, ぎょうざの皮, 薄力粉, 調合油, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, キャベツ, にら	21.9 g
	わかめスープ		鳥がら, カットわかめ	ごま油	玉葱, えのきたけ, もやし, ねぎ	21.9 g
21 月	スパゲッティ	○	鶏もも, 鳥がら, むぎえび, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	スパゲティー (ハーフ), サラダ油, 調合油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), しょうが	612 kcal
	えびクリームソース		ベーコン	サラダ油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	24.2 g
	イタリアンサラダ 果物(柿)				かき	23.8 g
22 火	ごはん	○		精白米		583 kcal
	鯖の味噌煮		さば, 赤みそ, 白みそ	三温糖, でんぷん	しょうが	25.7 g
	のっぺい汁 ぶどうかん		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏若鶏肉もも(皮なし), 木綿豆腐 寒天	さといも, でんぷん 上白糖	にんじん, だいこん, ほくさい, ねぎ, こまつな ぶどう(濃縮還元ジュース)	15.5 g
23 水	きなご揚げパン	○	きな粉(大豆)	コッペパン, 揚げ油, 上白糖, グラニュー糖		617 kcal
	トマ玉スープ		ベーコン, 鶏肉(薄切り), たまご	炒め油, ペンネ	しょうが, 玉葱, トマト	20.1 g
	まめツナサラダ		ツナ(水煮), 大豆	サラダ油, 上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	22.1 g
24 木	フルコギ丼	○	豚肩肉	精白米, 押麦, 炒め油, 上白糖, でんぷん, ごま油	玉葱, もやし, にんじん, しょうが, にんにく, にら	640 kcal
	韓国風スープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 絹ごし豆腐, カットわかめ	ごま油, トック, 白いりごま	えのきたけ, ねぎ, 青梗菜, しょうが	24.2 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト(無糖)	上白糖	パイナップル(缶詰), 黄桃(缶), 温州蜜柑缶詰(果肉)	16.8 g
25 金	ひじきごはん 島根県津和野町 芋煮	○	鶏肉, 干ひじき(戻し), 釜, 乾, 油揚げ	米, 押麦, サラダ油, 調合油, 上白糖	にんじん, こまつな	640 kcal
	豚肉と根菜のかいんとう揚げ		豚肉もも(角切り)	でんぷん, 揚げ油, 上白糖	しょうが, ごぼう, れんこん, レモン(果汁, 生)	24.3 g
	島根県津和野町の芋煮		まだい(出汁用 頭・骨), 昆布(だし), まだい(養殖)	上白糖, さといも	しょうが, ねぎ, ゆず(果皮, 生)	22.5 g
28 月	ごはん	○		精白米		626 kcal
	鮭の紅葉焼き ぶんきょう 和食		生鮭	マヨネーズ	にんじん	27.5 g
	海苔和え 卵の花汁 文京区和食の日		刻み海苔 鶏もも, おから(新製法), 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	三温糖 炒め油, じゃがいも	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ だいこん, しめじ, えのきたけ, ねぎ, こまつな	23.6 g
29 火	ビーンズカレーライス	○	鳥がら, 豚肉, ひよこまめ(乾), レンズまめ(乾)	米, 調合油, サラダ油, 薄力粉	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん	634 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	18.1 g
	果物(梨)				梨	18.6 g
30 水	ごはん	○		精白米		585 kcal
	海苔の佃煮		もみ海苔	三温糖		27.0 g
	切干し大根入り卵焼き		鶏ひき肉, たまご	炒め油, 三温糖	ねぎ, 切干しだいこん	20.0 g
31 木	田舎汁 ハロウィン	○	昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ	調合油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, なめこ	
	アップルサンド		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム	コッペパン, バター, グラニュー糖 炒め油, 上白糖, コンスターチ	りんご, レモン(果汁, 生) しょうが, 玉葱, マッシュルーム(水煮), かぼちゃ	604 kcal 17.9 g
	パンフキンシチュー ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油, 上白糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	20.5 g

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー616kcal たんぱく質23.6g 脂質19.9g 食塩相当量2.1g

※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ております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。