

10月 献立表



〈10月のめあて〉
しょうぶな身体をつくろう

令和6年度

文京区立駒本小学校

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 糖質 食塩相当量
2水	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め きのこ汁 果物(なし)		豚肉,生揚げ,白みそ 鶏肉,豆腐	精白米,押麦 サラダ油,砂糖	生姜,ピーマン,キャベツ,人参,しめじ 大根,ごぼう,なめこ,えのきたけ,小松菜	643 kcal 29.3 g 23.4 g 2.5 g
3木	セルフフィッシュバーガー ポトフ		★ほき	★丸パン,★薄力粉,★パン粉,大豆油	キャベツ	618 kcal 30.5 g 26.0 g 2.8 g
4金	玄米ご飯 家常豆腐(ジャージャン豆腐) わかめごまドレサラダ		豚肉,赤みそ,生揚げ	精白米,玄米 サラダ油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,長ねぎ,キャベツ,人参 玉ねぎ,チンゲン菜	617 kcal 25.5 g 23.2 g 2.5 g
7月	きびご飯 八宝菜 トック入りスープ		豚肉,★いか,★えび 鶏肉	精白米,もち米,きび サラダ油,ごま油,でんぷん トック	きゅうり,もやし,ホールコーン 人参,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,生姜 大根,人参,長ねぎ,チンゲン菜,えのきたけ	602 kcal 29.8 g 17.4 g 2.2 g
8火	ジャンバラヤ きのこのペンネ まめまめスープ	ふれあい給食	鶏肉 ベーコン 豚肉,いんげん豆,ひよこ豆 レンズ豆,★生クリーム	精白米,サラダ油 サラダ油,★ペンネ,マカロニ サラダ油	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,ダイストマト にんにく,しめじ,えのきたけ,エリンギ にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ	655 kcal 25.1 g 22.4 g 2.5 g
9水	ゆかりご飯 肉豆腐 切干大根のツナ和え		豚肉,豆腐 ツナ	精白米,米粒麦 サラダ油,砂糖,こんにゃく,じゃが芋 砂糖,★白ごま,ごま油	人参,長ねぎ,玉ねぎ 切干大根,人参,ほうれん草	625 kcal 27.0 g 21.5 g 1.9 g
10木	さつま芋ご飯 さばのみそ煮 キャベツの辛し和え のっぺい汁	和食の日	★さば,赤みそ 豆腐,鶏肉	精白米,さつま芋,★黒ごま 砂糖 砂糖	生姜 人参,小松菜,キャベツ ごぼう,人参,大根	662 kcal 26.8 g 26.3 g 2.9 g
11金	スバゲティミートソース コーンサラダ(じゃこ入り) グリーンポテリ		豚肉,★粉チーズ ★ちりめんじゃこ 粉寒天	★スバゲティ,オリーブ油,コーンスターチ サラダ油,砂糖 砂糖	にんにく,セロリ,生姜,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,ダイストマト キャベツ,きゅうり,ホールコーン,人参,玉ねぎ ぶどうジュース	639 kcal 26.6 g 22.8 g 2.3 g
15火	シシジュース 白身魚の三平汁 満月マフィン	十三夜献立	豚肉,刻み昆布 ★ほき,白みそ きな粉,豆腐,豆乳	精白米,押麦,サラダ油 こんにゃく,里芋 米粉,コーンスターチ,砂糖,はちみつ サラダ油	人参,しめじ 人参,大根,白菜,長ねぎ	632 kcal 24.3 g 18.4 g 2.5 g
16水	ねぎ豚塩だれ丼 豆腐とわかめのスープ 果物(りんご)		豚肉 カットわかめ,豆腐	精白米,ごま油,★白ごま,でんぷん ごま油	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら レモン果汁 長ねぎ ★りんご	627 kcal 26.8 g 23.7 g 2.3 g
17木	コッペパン シバースパイ ひよこ豆入り野菜スープ		★牛乳,豚肉,★粉チーズ ベーコン,鶏肉,ひよこ豆	★コッペパン じゃが芋,★バター,サラダ油 サラダ油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,にんにく,生姜 にんにく,セロリ,キャベツ,玉ねぎ,人参	648 kcal 29.4 g 26.8 g 2.9 g
18金	ご飯 ひじきふりかけ さけの幽庵焼き 変わりきんぴら みそ汁		ひじき,かつお系削り ★さけ さつま揚げ 赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米 ★白ごま,砂糖 砂糖 こんにゃく,サラダ油,ごま油,砂糖 じゃが芋	ゆず果汁 人参,ごぼう,たけのこ水煮,れんこん 玉ねぎ	600 kcal 26.0 g 17.3 g 2.8 g
21月	黒砂糖コッペパン さんまの香草パン焼き 玉ねぎドレッシングサラダ 五目スープ		★さんま,★粉チーズ 生わかめ 鶏肉	★黒砂糖パン ★パン粉,オリーブ油,サラダ油 サラダ油,砂糖 サラダ油,じゃが芋	パセリ キャベツ,人参,きゅうり,もやし,玉ねぎ 人参,玉ねぎ,小松菜	624 kcal 27.8 g 32.6 g 2.5 g
22火	米粉のカレーライス オレンジサラダ はちみつヨーグルト みそコーンラーメン		豚肉	精白米,サラダ油,じゃが芋,米粉 砂糖 砂糖 砂糖,はちみつ	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり,みかん缶	664 kcal 21.3 g 23.7 g 2.1 g
23水	大学芋			さつま芋,大豆油,砂糖,水あめ ★黒ごま	にんにく,生姜,人参,もやし,にら 長ねぎ,ホールコーン	639 kcal 21.6 g 20.3 g 2.8 g
24木	ご飯 ぎせい豆腐 五目豆 みそ汁		ひじき,鶏肉,豆腐,★たまご 昆布,大豆 赤みそ,白みそ	精白米 サラダ油,砂糖 砂糖,こんにゃく さつま芋	長ねぎ ごぼう,人参 玉ねぎ,しめじ	634 kcal 28.6 g 20.4 g 2.8 g
25金	こぼろごはん 鶏の竜田揚げ 和風サラダ いも煮	芋煮献立 島根県津和野町	鶏肉 生わかめ ★まだい	精白米,もち米,サラダ油,砂糖 でんぷん,大豆油 砂糖,ごま油 里芋	ごぼう 生姜 キャベツ,もやし,人参,きゅうり,ホールコーン ゆず	623 kcal 32.3 g 21.0 g 2.5 g
28月	こまじゃこ菜めし 鶏肉と野菜のうま煮 ひじきと大根の和え物		★ちりめんじゃこ 生揚げ,鶏肉 ひじき	精白米,ごま油,★白ごま 砂糖,サラダ油,こんにゃく,里芋 サラダ油	小松菜 ごぼう,人参,れんこん,さやいんげん キャベツ,大根,人参	600 kcal 25.2 g 22.4 g 2.5 g
29火	アップルトースト 鮭のクリームシチュー 人参とレーズンのサラダ		★さけ,★牛乳	★食パン,★バター,砂糖 ★バター,じゃが芋,コーンスターチ,サラダ油 砂糖,サラダ油	★りんご 人参,玉ねぎ,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,干しぶどう,人参 玉ねぎ	623 kcal 24.2 g 24.0 g 2.7 g
30水	回鍋肉丼 にら玉スープ 果物(かき)		豚肉,赤みそ 鶏肉,豆腐,★たまご	精白米,押麦,サラダ油,砂糖,でんぷん でんぷん	生姜,にんにく,長ねぎ,キャベツ,ピーマン 人参,にら かき	653.0 kcal 29.2 g 22.7 g 2.5 g
31木	ターメリックライス タンポポーチキン リボンパスタスープ かぼちゃプリン寒天	ハロウィン さんぽ	鶏肉,★プレーンヨーグルト ベーコン 粉寒天,★生クリーム,★牛乳	サラダ油,精白米 サラダ油 ★リボンマカロニ 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ ★かぼちゃ	650 kcal 24.1 g 23.8 g 1.8 g

◎食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【10月8日(火)ふれあい給食】学校運営協議会の方をお招きします。1年生の教室と一緒に給食を食べて、交流します。

今月の平均エネルギー：632Kcal
たんぱく質：26.6g
エネルギー目標値：611～689Kcal
たんぱく質：21.1～32.5g