



【令和7年10月予定献立表】

文京区立誠之小学校

日	献立名	主食	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 食塩相当量
2木	キムタクチャーハン かぶのスープ ベーコン入り野菜サラダ			豚肉 鶏ガラパック、鶏肉、豆腐 ベーコン	米、サラダ油、ごま油 普通はるさめ ごま油	長ねぎ、はくさい、にんじん、白菜キムチ、大根(たくあん塩漬) 玉ねぎ、はくさい、かぶ、にんじん、こまつな キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)、玉ねぎ	601 kcal 20.4 g 17.5 g 2.3 g
150周年記念 運動会							
3金	ビビンバ丼 五目春雨スープ 韓国風サラダ			豚肉、油揚げ 豚肉、豆腐、鶏ガラパック あおのり	米、サラダ油、砂糖、こんにやく、砂糖 鶏油、普通はるさめ、ごま油 砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、大豆もやし、はくさい、にんじん、小松菜 長ねぎ、にんじん、はくさい、こまつな きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、にんにく、長ねぎ	633 kcal 27.5 g 23.9 g 2.8 g
振替休日							
7火	五目うどん 蓮根と芋の南蛮揚げ なし			鶏肉、油揚げ、かつお節、こんぶ	冷凍うどん、鶏油、砂糖 揚げ油、じゃがいも、でんぶん、砂糖	はくさい、えのきたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな れんこん、しょうが なし	613 kcal 19.8 g 25.3 g 1.6 g
8水	チキンカレーライス 海藻サラダ 桃ゼリー			鶏肉、ベーコン、鶏ガラパック 海軍ミックス 粉寒天	米、鶏油、じゃがいも、中さら糖、サラダ油、薄力粉 ごま油 砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん キャベツ、だいこん、にんじん、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)、玉ねぎ もも缶	650 kcal 20.8 g 20.6 g 2.8 g
9木	さつまいもご飯 魚のフライ 野菜の和風和え 沢煮わん			こんぶ ホキ 鶏肉、油揚げ、かつお節	米、さつまいも、揚げ油 でんぶん、揚げ油、砂糖 ごま油 鶏油	しょうが こまつな、にんじん、はくさい、キャベツ、スイートコーン たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ごぼう、だいこん、にんじん	681 kcal 23.7 g 30.4 g 2.6 g
10金	ジャムサンド マスタードサラダ 肉団子スープ			食パン、いちごジャム(低糖度) じゃがいも、揚げ油、鶏油 鶏ガラパック、鶏肉、豆腐	食パン、いちごジャム(低糖度) じゃがいも、揚げ油、鶏油 でんぶん、緑豆はるさめ、ごま油、ワンの皮	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、玉ねぎ キャベツ、にんじん、はくさい、にんじん、こまつな、だいこん、にら	633 kcal 22.0 g 29.9 g 2.0 g
スポーツの日							
いも煮の日							
14火	ご飯 のりの佃煮 生揚げといも煮 野菜の酢和え ねぎ豚塩だれ丼 みそ汁 りんご			焼きのり 鶏肉、油揚げ、生揚げ、かつお節、こんぶ	米 砂糖 サラダ油、さといも、こんにやく、砂糖	だいこん、にんじん、ぶなしじ、ごぼう はくさい、キャベツ、にんじん、こまつな 長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら	609 kcal 18.7 g 13.9 g 1.7 g 617 kcal 23.5 g 22.4 g 2.6 g
15水	ご飯 さばのみぞれかけ 野菜おなか和え みそ汁			たいせいようさば かつお加工品(かつお節) 油揚げ、豆腐、カットわかめ、かつお節、赤みそ、白みそ	米 ごま油 コッパン、砂糖	しょうが、だいこん こまつな、にんじん、もやし、キャベツ えのきたけ、だいこん	618 kcal 26.2 g 25.0 g 2.5 g
17金	ホットドッグ 田舎風スープ フレンチサラダ			ウィンナー 鶏ガラパック、鶏肉、大豆、高野豆腐	鶏油、じゃがいも、普通はるさめ 鶏油	玉ねぎ にんじん、玉ねぎ、キャベツ キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)、玉ねぎ	600 kcal 25.1 g 27.4 g 3.2 g
20月	回鍋肉丼 わかめと野菜のスープ くだもの			豚肉、赤みそ 鶏肉、鶏ガラパック、たまご	米、サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油 鶏油、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、キャベツ、ピーマン にんにく、長ねぎ、にんじん、もやし、小松菜 りんご	605 kcal 24.2 g 20.9 g 2.4 g
21火	わかめご飯 鶏肉のフリッター 野菜甘酢和え みそ汁			炊き込みわかめ 鶏肉 かつおぶし 豆腐、カットわかめ、かつお節、赤みそ、白みそ	米 でんぶん、揚げ油、砂糖 じゃがいも	しょうが はくさい、にんじん、キャベツ、こまつな 玉ねぎ、にんじん	613 kcal 27.1 g 20.8 g 2.7 g
22水	ご飯 鶏の照り焼き 五色和え さつま芋みそ汁			鶏肉 油揚げ、カットわかめ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ	米 砂糖、でんぶん	にんにく、しょうが こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい、スイートコーン にんじん、だいこん	620 kcal 25.7 g 18.8 g 2.6 g
23木	あんかけ焼きそば 青のりピーズ くだもの			豚肉、鶏ガラパック 大豆、あおのり	中華めん、サラダ油、鶏油、ごま油、でんぶん 揚げ油、でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、きくらげ(乾)、もやし、はくさい、こまつな なし	606 kcal 21.3 g 27.5 g 2.2 g
24金	麻婆豆腐丼 三色ナムル くだもの			豚肉、豆腐、鶏ガラパック、赤みそ、八丁みそ	米、鶏油、砂糖、でんぶん、ごま油 ごま油	にんにく、しょうが、れんこん、長ねぎ、にら もやし、だいこん、はくさい、こまつな、キムチ(アレルゲンフリー) りんご	610 kcal 25.3 g 21.7 g 2.2 g
27月	ご飯 魚のみりん焼き 干草あえ さつま汁			さくら 油揚げ 鶏肉、生揚げ、かつお節、白みそ、赤みそ	米 砂糖 こんにやく、砂糖、鶏油 鶏油、さつまいも、こんにやく	こねぎ はくさい、にんじん、こまつな にんじん、こまつな	641 kcal 28.0 g 22.5 g 2.1 g
28火	ガーリックパン ポークピーズ ツナサラダ			大豆、豚肉、鶏ガラパック ツナ	ソフトフランスパン、有塩バター 鶏油、じゃがいも 鶏油、砂糖	にんにく にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、グリーンピース キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	618 kcal 24.3 g 32.1 g 2.8 g
29水	赤飯 鶏のから揚げ 糸寒天の三杯酢和え すまし汁			ささげ 鶏肉 糸寒天 こんぶ、かつお節、豆腐、カットわかめ	米、もち米 揚げ油、でんぶん 砂糖 焼きふ(親世ふ)	にんにく、しょうが にんじん、こまつな、キャベツ、はくさい だいこん、えのきたけ、長ねぎ	602 kcal 26.1 g 28.3 g 3.1 g
150周年開校記念日 学校閉庁日							
31金	スパゲティミートソース コーンサラダ パンブキンパイ			豚肉、レンズまめ(乾) ベーコン	スパゲティ、鶏油、中さら糖、サラダ油 鶏油、砂糖 ぎょうざの皮、砂糖、薄力粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマトビュレ キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、スイートコーン、玉ねぎ かぼちゃ	713 kcal 26.0 g 32.8 g 1.9 g

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。
★食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

10月給食だより

10月の給食目標
「好き嫌いをしないで食べましょう」

30日は 誠之小学校 150周年開校記念日です!

日本三大芋煮



日本には、「日本三大芋煮」と呼ばれる、3つの味の芋煮があります。
山形県中山町・島根県津和野町・愛媛県大洲市の3つの市町の芋煮のことです。
その地域で大きく育った里いもを地域ごとの材料や味付けで煮込んでいます。
給食では、14日にも芋煮を提供します。