

令和 8 年 10 月 予 定 献 立 表

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま

文京区立誠之小学校

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 食塩相当量
2 金	昆布ごはん	○	塩昆布、豚肉	米、米粒麦、砂糖、サラダ油		639 kcal
	高野豆腐の甘辛揚げ		高野豆腐	じゃがいも、揚げ油、でんぶん、砂糖	レモン	22.6 g
	わかめのみそ汁		カットわかめ、豆腐、油揚げ、削り節(だし)、昆布(だし)、赤みそ、白みそ		玉ねぎ、にんじん、小松菜	24.0 g
	とうふの日					2.0 g
5 月	回鍋肉丼	○	豚肉、赤みそ	米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぶん、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	618 kcal
	まるごとわかめの中華サラダ		海藻ミックス	ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	20.0 g
	ぶどうのジュレ		アガー	砂糖	ぶどうジュース、ぶどう缶	17.5 g
						1.7 g
6 火	ご飯	○		米		586 kcal
	さんまの塩焼き		さんま			23.2 g
	おろしあえ		カットわかめ	砂糖	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、レモン	21.4 g
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)	じゃがいも、小町麩	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	1.8 g
7 水	ぶどうパン	○		★ぶどうパン		600 kcal
	ポテトのクリーム煮		ベーコン、鶏肉、★牛乳、★液体ミルク、★クリーム(乳脂肪)	サラダ油、じゃがいも、★有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	24.6 g
	ツナのペンネ		ツナ	ペンネマカロニ、サラダ油	にんにく、こまつな	23.3 g
						2.0 g
8 木	かつおめし	○	昆布(だし)、かつお角切り、焼きのり	米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、ごま油、砂糖	しょうが、こねぎ	604 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏肉、ひじき、★たまご	調合油、砂糖	玉ねぎ、にんじん	29.9 g
	だいこんのみそ汁		カットわかめ、豆腐、油揚げ、削り節(だし)、昆布(だし)、赤みそ、白みそ		だいこん、小松菜	20.1 g
	高知県の料理					2.2 g
9 金	鶏カツカレーライス	○	鶏肉	米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、米粉、薄力粉、パン粉、揚げ油	玉ねぎ、しょうが、にんにく	651 kcal
	ガンバルソサラダ		カットわかめ、ひよこまめ(乾)	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	23.8 g
	ヨーグルト		★脱脂加糖ヨーグルト			18.1 g
	運動会応援献立 鶏カツ(鶏り勝つ)を乗せたカレーライス・スペイン語でガランソーと呼ばれるひよこ豆いりの応援サラダ・カルシウムがとれるヨーグルト					2.0 g
13 火	ご飯	○		米		644 kcal
	麻婆春雨		豚肉、鶏ガラパック、赤みそ	サラダ油、緑豆はるさめ、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、長ねぎ、にら	23.2 g
	きのこの中華スープ		鶏ガラパック、鶏肉、豆腐	サラダ油、ワンタンの皮、ごま油	しょうが、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、もやし、長ねぎ、こまつな	18.1 g
	果物(早生みかん)				みかん	1.8 g
14 水	ボロネーゼ フェットチーネ	○	豚肉	生パスタ、オリーブ油、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、トマトピューレ	608 kcal
	イタリアンサラダ		ベーコン	サラダ油	赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレ	23.6 g
	いちごの パンナコッタ風		寒天、★牛乳、★液体ミルク、★加糖練乳、★クリーム(乳脂肪)	砂糖、いちごジャム		23.3 g
	イタリアの料理					1.9 g
15 木	玄米ごはん	○		米、玄米		641 kcal
	手作りなめたけ			砂糖	えのきたけ	27.9 g
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご、あおのり	でんぶん、揚げ油	しょうが	20.4 g
	鶏大根		鶏肉、生揚げ、かつお節	サラダ油、こんにやく、砂糖	しょうが、だいこん、にんじん	1.9 g

ひとくち 給食おたより

～10月は食品ロス削減月間です。～

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、「本来食べられるはずだったのに、捨てられてしまう食品」のことをいいます。日本の食品ロスの量は、年間464万トンで、一人当たり年間37kgにもなります。(令和5年度推計)これは、国民全員がお茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てているのと同じことです。

学校給食の残菜も、「本来食べられるはずだったのに、捨てられてしまう食品」です。誠之小学校では、毎日約4.5kgの残菜が出ています。給食を食べ残さないようにすることも、食品ロスを減らすことにつながります。「自分が食べられる量を知る。」「苦手な食べ物や初めての料理にも挑戦する。」「最後まできれいに食べる。」食品ロス削減月間をきっかけに、自分が出している「食品ロス」について振り返り、対策を考えてみませんか。

～家庭でできる取り組み～

家庭の食品ロスをへらすポイントは、買いすぎない、放置しない、無駄にしないの3点です。

買いすぎない …… 食べられるものを、食べられる量だけ購入します。家に何が残っているかを確認してから買い物に行くことも効果的です。

放置しない …… 食品が傷む原因を知り、適切な環境で保存することが大切です。

葉物野菜は冷蔵、根菜は冷暗所、開封後の調味料は冷蔵保管が推奨されます。

まとめ買いした肉等の小分け冷凍も、早めに行うことでより長くおいしく食べることができます。

無駄にしない …… 野菜の皮などをむきすぎいませんか。料理のために厚く切った場合も、皮を使ってほかの料理を作ると無駄を減らせます。

あまってしまいがちな食品や調味料を無駄にしない、有効活用する方法を紹介します。

牛乳

みそ汁やスープに少しいれるとコクが出ます。冷凍保存する場合は、必要な分だけ取り出せる製氷皿がおすすめです。

ジャムやソース

肉や魚の下味に使えます。焼いた後の肉汁に加えて煮詰めれば、ソースも作ることができます。ダシや油でのばすとオリジナルドレッシングになります。

とうふ

水や牛乳の代わりにいれて白玉や蒸しパンを作るとおいしく栄養を摂れます。崩してコロケやオムレツに混ぜれば、形も気になりません。

少しずつあまった野菜や皮

大根や人参はよく洗えば皮ごとおいしく食べられます。厚くむいた野菜の皮も、みじん切りにすれば園さが気になりません。ひき肉やツナと共に濃い味で炒めると、卵焼きや混ぜご飯の具に使えます。

令和8年10月予定献立表

今月の使用アレルギー食材：乳・たまご・ごま

文京区立誠之小学校

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 食塩相当量
19月	チリビーンズドッグ	○	ツナ、いんげんまめ、白いんげん豆ペースト	★無塩パン、サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ	593 kcal
	ヌードルスープ		鶏ガラパック、豚肉、ベーコン	調合油、じゃがいも、ツイストマカロニ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	25.4 g
	果物（みかん）				みかん	22.6 g
						1.8 g
20火	お茶	○				568 kcal
	ご飯			米		24.9 g
	さばのみそだれかけ		まさば、赤みそ	砂糖、米粉	しょうが	16.6 g
	大洲のいもたき		鶏肉、油揚げ、かつお節、こんぶ	サラダ油、さといも、こんにゃく、砂糖	にんじん、干し椎茸、ごぼう	2.1 g
	わかめいりおひたし		カットわかめ	砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	
21水	おさかなカレーピラフ	○	すけそうだら、鶏肉	米、米粒麦、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン	627 kcal
	チーズサラダ		★プロセスチーズ	じゃがいも、調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	27.3 g
	お豆のスープ		鶏肉、ひよこまめ(乾)、大豆、鶏ガラパック	じゃがいも、おおむぎ(押麦)、米粉マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	16.5 g
						2.0 g
22木	ふわとろ玉子丼	○	鶏肉、削り節(だし)、豆腐、★たまご	米、米粒麦、サラダ油、砂糖、米粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、えのきたけ、こまつな	610 kcal
	ちくわのからしあえ		焼き竹輪	ごま油	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	24.4 g
	果物（なし）				なし	17.9 g
						1.6 g
23金	栗ご飯	○	こんぶ	米、もち米、栗		610 kcal
	栗かぼちゃのそぼろ煮		生揚げ、豚肉、かつお節	調合油、砂糖、でんぶん	かぼちゃ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、えだまめ	22.3 g
	果物（かき）				かき	18.7 g
						1.5 g
26月	ガーリックフランス	○		★ソフトフランスパン、★有塩バター	にんにく	600 kcal
	ひよこ豆のポークビーンズ		鶏ガラパック、豚肉、ひよこまめ(乾)	サラダ油、米粉、じゃがいも、シェルマカロニ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレー	26.1 g
	キャベツとツナのサラダ		カットわかめ、ツナ	サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	23.7 g
						2.1 g
27火	けんちんうどん	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、焼き竹輪	冷凍細うどん、サラダ油、さつまいも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	593 kcal
	滝野川ゴボウの赤しそ風味			揚げ油、じゃがいも、でんぶん	ごぼう	20.6 g
	果物（みかん）				みかん	21.7 g
						1.6 g
28水	赤飯	○	ささげ	米、もち米、★ごま		611 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	揚げ油、米粉、でんぶん	にんにく、しょうが	26.1 g
	糸寒天のレモン和え		糸寒天	砂糖	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、レモン	18.3 g
	白みそ汁		こんぶ、かつお節、豆腐、飾りかまぼこ、カットわかめ、白みそ	じゃがいも	えのきたけ、だいこん、長ねぎ	2.1 g
29木	さつま芋ごはん	○		米、米粒麦、さつまいも、★ごま		605 kcal
	鮭の紅葉焼き		生鮭		にんじん	25.8 g
	沢煮わん		豚肉、かつお節	調合油、生ふ	えのきたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、糸みつば	23.0 g
						1.8 g

※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適用を見直しております。

★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。

●文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。

その一環として、今月の献立に「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、ご安心ください。

※給食の食材は変更になることがあります。

	エネルギー	たんぱく質(g)
10月平均	612	24.5
文京区学校給食摂取基準	611～650	21.1～32.5