

令和7年度 10月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人 たんぱく質	ひとくち メモ
1 水		都民の日（学校はおやすみです）						
2 木	5年生なし ♪ブック メニュー	ご飯 鯖のみそ煮 （♪きりみ） おひたし 麩のすまし汁	○	さばのみそ 豆腐	米 三温糖 焼きふ	しょうが、ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん、もやし にんじん、こまつな	573 kcal 23.0 g	鯖のみそ煮は、富士見小学校の 魚料理の中でも人気のある料理 です。2時間ほど時間をかけて スチームコンベクションオーブ
3 金	5年生なし	アップルトースト オニオンドレサラダ ABCミネストローネ	○		食パン、グラニュー糖、バター 油、三温糖 オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、 三温糖	りんご、レモン果汁 キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ブロッ コリー、たまねぎ たまねぎ、にんじん、ホールコーン	565 kcal 19.8 g	ンで煮ています。 3日のアップルトーストには、紅 玉を使用予定です。紅玉は酸味が
6 月	十五夜 の献立	鶏と卵のそぼろ丼 けんちん汁 月見だんご	○	鶏肉、卵 豆腐	米、油、三温糖、上白糖 ごま油、こんにゃく 上新粉、白玉粉、三温糖、片栗粉	しょうが、かんぴょう、さやいんげん だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、こまつな	651 kcal 25.1 g	やや強いですが、煮崩れしにくい ため、アップルパイなどのお菓子 によく使われています。
7 火		ご飯 まいたけのかきあげ 野菜の磯和え ずいといん汁	○	いか のり 鶏肉、油揚げ	米 小麦粉、油 三温糖 小麦粉	にんじん、たまねぎ、まいたけ こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきだけ にんじん、だいこん、はくさい、こまつな、ねぎ	585 kcal 22.0 g	10月6日は十五夜です。上新粉 と白玉粉でお団子を作り、みたら し風のたれをかけて提供予定です。
8 水		ぶどうパン ホキのチーズ焼き パジルサラダ さつまいものクリーム シチュー	○		ぶどうパン ホキ、チーズ オリーブ油 オリーブ油、上白糖 鶏肉、手亡豆、ひよこ豆、豆乳、牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、こまつな、ホールコーン、たまねぎ、りんご にんじん、たまねぎ	654 kcal 30.8 g	 9日のレバー＆ポテトマリアナ
9 木	目の愛護デー に合わせた 献立	ご飯 レバー＆ポテト マリアナソース 野菜スープ ブルーベリーヨーグルト	○		米 片栗粉、油、じゃがいも、三温糖 油、じゃがいも 上白糖	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、キャベツ ブルーベリー	581 kcal 22.0 g	ソースのマリアナソースは、イ タリア語で「船乗り」を意味 します。ナポリの船乗りがよく食 べていたトマト味のソースです。
10 金		前期終業式（給食なし）						
13 月		スポーツの日						
14 火		後期始業式（給食なし）						
15 水		五目ラーメン バンバンジーサラダ 柿	○	豚肉 鶏肉、みそ	中華めん、ごま油、油、三温糖、片栗粉 ねりごま、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、干しいた け、はくさい、もやし、ねぎ、チンゲン菜 きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	550 kcal 24.5 g	15日の五目ラーメンのつけ汁に は、白菜、もやし、にんじん、チ ンゲン菜等の野菜をたっぷり使い
16 木		ご飯 白身魚のから揚げ きのこあんかけ 海藻サラダ じゃがいものみそ汁	○	たら 糸寒天、わかめ、茎わかめ わかめ、みそ	米 片栗粉、油、三温糖 油、ごま油、上白糖 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しめじ もやし、きゅうり、ホールコーン たまねぎ	584 kcal 23.0 g	まず。給食ラーメンの麺は、やき そばと同じ蒸し中華麺を使ってい ます。 17日のルーローハンは、豚肉を
17 金	台湾の料理 ♪ブック メニュー	ルーローハン ルオボタン 豆花（トウファ） （♪どんな国？どんな 味？世界のお菓子①アジ アのお菓子（1））	○	豚肉 鶏肉 アガー、豆乳	米、油、三温糖、黒砂糖 上白糖、三温糖、黒砂糖、グラ ニュー糖、タピオカ	しょうが、たまねぎ、たけのこ、こまつな しょうが、だいこん、だいこんの葉	620 kcal 21.6 g	甘い醤油ベースのたれで煮込ん だものをごはんと一緒に食べる料 理です。ルオボタンは、大根と しょうがを使ったスープです。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1献立ー たんぱく質	ひとくち メモ
20月		きな粉揚げパン	○	きな粉	ミルクパン、油、グラニュー糖、三温糖		547 kcal	きなこ揚げパンは、揚げパンの中でも一番人気のある揚げパンです。毎回たくさんのリクエストがあり
		じゃがいものソテー		ごま油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ	20.8 g		
		白菜と肉団子のスープ煮		豚肉、豆腐	片栗粉、ごま油、はるさめ	ねぎ、にん、しょうが、にんじん、たけのこ、きくらげ、はくさい、こまつな		
21火		ご飯	○		米		570 kcal	ます。 22日の焼肉は、豚肩ロースの切り身にしょうが、にんにく、たまねぎ、りんごのすりおろし、しょう
		秋刀魚の生姜煮		さんま	三温糖	しょうが、ねぎ	23.3 g	
		野菜のからし醤油			ごま	こまつな、にんじん、キャベツ		
		厚揚げ入りみそ汁		生揚げ、みそ		キャベツ、たまねぎ、えのきだけ		
22水	韓国の料理	ご飯	○		米		573 kcal	うゆ、ケチャップ、レモン果汁などで下味をつけておき、スチームコンベクションオーブンで焼きま
		焼き肉		豚肉	中ざら糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、レモン果汁	25.1 g	
		野菜のナムル			三温糖、ごま油	こまつな、にんじん、大豆もやし、もやし		
		ユッケジャン		豚肉、卵	ごま油、三温糖	にんにく、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、にら		
23木	ブックメニュー	さつまいもごはん (「せかいでいちばん大きなおいも」)	○		米、さつまいも		605 kcal	23日のチキンチキンごぼうは、山口県の郷土料理です。ひとくちサイズの鶏肉のから揚げと菜揚げし
		チキンチキンごぼう		鶏肉	片栗粉、油、三温糖	ごぼう、えだまめ	22.6 g	
		のっぺい汁		鶏肉、豆腐	さといも、片栗粉	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな		
24金		麦ごはん	○		米、押麦		640 kcal	料理です。 25日の給食は、体育学習発表会
		豚肉と車心の煮物		豚肉、生揚げ	油、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、車心	ごぼう、にんじん、はくさい、干しいたけ、ねぎ、こまつな	26.5 g	
		豚汁		★豚肉、みそ	ごま油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		
25土	体育学習発表会 お弁当給食	ご飯	○		米		648 kcal	室で作った特製のお弁当を提供します。子供たちに人気のある鶏肉のから揚げは、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけて
		キムムッチ (韓国ふりかけ)		のり	ごま油、★ごま、三温糖	にんにく	25.8 g	
		鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉、油	しょうが、にんにく		
		五目きんぴら		豚肉	こんにゃく、ごま油、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん		
		小松菜とささみのサラダ		鶏肉	油、三温糖	こまつな、キャベツ、きゅうり		
		りんご				りんご		
27月	振替休業日							
28火		五目おこわ	○	焼豚、豚肉	米、もち米、ごま油、三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ	546 kcal	28日に使用するいぶりがっこは、秋田県発祥の漬物です。大根を団
		焼きししゃも		ししゃも			25.1 g	
		いぶりがっことチーズのサラダ		チーズ	油	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、いぶりがっこ		
		豆乳ちゃんぽんスープ		豚肉、油揚げ、なると、豆乳	ごま油	キャベツ、にんじん、もやし、干しいたけ、こまつな		
29水	山梨県の郷土料理	ほうとう	○	豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう、油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、かぼちゃ、こまつな、ねぎ	549 kcal	酵熟成させた漬物です。 29日は山梨県の郷土料理を取り入
		せいだのたまじ		麦みそ	じゃがいも、油、三温糖、ごま		22.0 g	
		梨(新高)				梨		
30木		中華丼	○	豚肉、いか	米、油、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、チンゲン菜	589 kcal	野原市に伝わる料理です。皮つき
		中華風コンソープ		ハム	片栗粉、ごま油	クリームコーン、ホールコーン、こまつな	22.8 g	
		みかん				みかん		
31金	4年生なし	チキンクリームライス	○	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、ほうれん草	716 kcal	かぼちゃプリンは、生のかぼちゃ
		キャロットドレサラダ			三温糖、油、はちみつ	キャベツ、こまつな、ホールコーン、にんじん、レモン果汁	22.3 g	
		かぼちゃプリン		牛乳、生クリーム、豆乳、粉寒天	上白糖	かぼちゃ		

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がございましたら学校までお問い合わせください。



10月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪10月2日(木) 鯖のみそ煮
「きりみ」 著:長島 祐成 出版社:河出書房新社

♪10月17日(金) 豆花(トウファ)
「どんな国?どんな味?世界のお菓子①アジアのお菓子(1)」
監修・著:服部 幸成・服部 津貴子 出版社:岩崎書店

♪10月23日(木) さつまいもごはん
「せかいでいちばん大きなおいも」
作:二宮 由紀子 絵:村田 エミコ 出版社:佼成出版社

【10月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園(31日以外)・JAマインズ(31日)

きゅうり

3・16・28日 八王子市 鈴木農園

まいたけ

7日 檜原村

里芋

23日 八王子市 鈴木農園

冷凍ブルーベリー

8日 立川市

米

31日 JAマインズ

