

令和8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 もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	たんぱく質	ひとくち メモ
1 木	都民の日（学校はおやすみです）							
2 金	給食なし 4時間授業							
5 月		アップルトースト		食パン、グラニュー糖、バター、 米粉	りんご、レモン果汁	559 kcal	アップルトーストには、紅玉を使用	
		オニオンドレサラダ	○	きび糖、油	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	21.0 g	します。紅玉はアップルパイなどの	
		豆とソーセージのトマト煮		豚肉、ウィンナーひよこ豆	油、じゃがいも、きび糖		お菓子によく使われています。	
6 火	熊本県応援献立 熊本県の郷土料理	高菜ごはん（卵入り）	卵	米、ごま油、ごま	たかな漬	576 kcal	太平燕は春雨と野菜や豚肉、えびな	
		太平燕（タイピーエン）	○	豚肉、えび、うずら卵	ごま油、はるさめ	21.7 g	どを使った具沢山の中華風春雨スー	
		いきなりだご	あずき	白玉粉、きび糖、小麦粉、さつまいも			プです。	
7 水		ごはん		米		584 kcal	家常豆腐は、中国の家庭料理です。	
		家常豆腐	○	豚肉、みそ、生揚げ	油、きび糖、片栗粉	25.0 g	油で揚げた豆腐と野菜を使った炒め	
		もやしとえのきのスープ		鶏肉	油、ごま油		物です。味付けも家庭によって異な	
		みかん			みかん		ります。	
8 木	5年生給食なし ★ハッピーページ★ 1年生保護者対象 給食試食会 （事前申し込み制です。 締め切りました。）	ごはん		米		614 kcal	いわしにける甘みそは、白みそ、	
		鰯の甘みそかけ	○	いわし、みそ	片栗粉、油、きび糖	23.9 g	しょうゆ、ウスターソース、砂糖、	
		小松菜のおひたし		かつお節			ケチャップ、野菜やりんごのすり	
		豚汁		豚肉、みそ	ごま油、じゃがいも		おろしなどで作る特製のみそです。	
9 金	5年生給食なし 目の愛護デー に合わせた献立	目にA（ええ）カレーライ ス		豚肉、豚レバー	米、油、じゃがいも、バター、小麦 粉	666 kcal	10月10日の「目の愛護デー」に	
		キャロットドレサラダ	○		きび糖、油、はちみつ	21.0 g	合わせて、ビタミンAが多くとれる	
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖		カレーライスにしました。	
12 月	スポーツの日							
13 火	5、6年生 給食なし	ナポリタン		ウィンナー、豚肉	スパゲッティ、油	603 kcal	13日のりんごは青森県産の「トキ」	
		コーンポタージュスープ	○	ベーコン、牛乳、生クリーム	じゃがいも、バター、油、小麦粉、 きび糖	23.9 g	という種類を予定して	
		りんご					います。	
14 水		ごはん		米		590 kcal	荳わかめのチョナムルの「チョ」は	
		焼き肉	○	豚肉	中ざら糖	24.3 g	韓国語で「酢」、「ナムル」は「野	
		荳わかめのチョナムル		荳わかめ	きび糖、ごま油、すりごま		菜の和え物」という意味です。にん	
		ユッケジャン		豚肉、卵	ごま油、きび糖		にくやごまなども加えて作ります。	
15 木	愛媛県の 郷土料理 5年生のぎょうしよく 出前授業に合わせた 献立	ごはん		米		617 kcal	5年生のぎょうしよく出前授業では	
		鯛のから揚げ	○	まだい	米粉、片栗粉、油	30.2 g	愛媛県の鯛の養殖等について学び	
		野菜のごまだれかけ		わかめ	すりごま、きび糖		ます。給食でも愛媛県の真鯛をから	
		ぼっかけ汁		鶏肉、油揚げ	さといも		揚げにして提供します。	
16 金	世界食料デーに 合わせた料理	ごはん		米		608 kcal	おからは豆腐や豆乳を作る過程で	
		おから入りハンバーグ	○	豚肉、おから、ひじき	油、パン粉、きび糖、片栗粉	26.8 g	きる食べ物ですが、食用として使わ	
		照り焼きソース		ちくわ	ごま油、上白糖		れている割合が全体の約1%と大変	
		野菜とちくわの和え物		油揚げ、わかめ、みそ			少ないです。	
		大根のみそ汁						
19 月		ごはん		米		553 kcal	白身魚のから揚げきのこあんかけに	
		白身魚のから揚げ	○	すけそうたら	片栗粉、油、三温糖	23.6 g	は、しめじとえのきたけを使います。	
		きのこあんかけ			きび糖		だし汁ときのこから出る旨味を生か	
		五色和え		豆腐、わかめ			し、薄味に仕上げます。	
		豆腐とわかめのすまし汁						
20 火	♪ブックメニュー	ごはん		米		601 kcal	秋刀魚の生蒸しは、しょうが、ねぎ、	
		♪秋刀魚の生蒸し （♪食べて始める食卓の ホネ探検）	○	さんま	きび糖	21.8 g	しょうゆ、みりん、酒、砂糖、米酢	
		五目さんびら		豚肉	ごま油、きび糖、ごま		でつくった煮汁で秋刀魚を2時間近く	
		さつまいものみそ汁		みそ	さつまいも		かけて煮込みます。米酢を入れるこ	
							とで骨までやわらかく仕上がります。	

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 たんぱく質	ひとくち メモ
21 水		きな粉揚げパン	○	きな粉	ミルクパン、油、グラニュー糖、きび糖		626 kcal	きなこ揚げパンは、リクエストの多い料理です。油でさっと揚げたパンにきなこ砂糖をまぶします。
		ポークシチュー		豚肉	油、じゃがいも、きび糖、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ	229 g	
		わかめサラダ		茎わかめ、わかめ	油、ごま油、きび糖	もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン		
22 木		ごはん	○		米		574 kcal	凝製豆腐は、崩した豆腐に卵や野菜、などの材料を混ぜ合わせて、豆腐の形に似せて作る精進料理です。卵を使わずに山芋を使う場合もあります。
		凝製豆腐		豆腐、鶏肉、卵	油、きび糖	にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつな	259 g	
		ピリ辛ひじき		ひじき、ツナ	きび糖、油	きゅうり、にんじん、キャベツ		
		白菜のみそ汁		みそ		はくさい、しめじ、だいこん		
23 金	十三夜の献立 ♪ブックメニュー	ふきよせごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米、油、こんにゃく、くり、きび糖	にんじん、しめじ	658 kcal	10月23日の十三夜に合わせた献立です。別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。 
		鯖のゆずみそかけ		さば、みそ	きび糖	しょうが、ゆず果汁	258 g	
		キャベツのおかか和え		かつお節	きび糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが		
		月見汁 (♪ノラネコぐんだんおばけのやま)		かまぼこ	白玉粉	にんじん、だいこん、こまつな		
26 月		ごはん	○		米		565 kcal	じゃが芋のごまみそ和えは、じゃがいもやきゅうりなどの野菜を白みそ砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、ごまなどで味付けをします。
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	油、片栗粉、きび糖	ねぎ	203 g	
		じゃが芋のごまみそ和え		みそ	じゃがいも、きび糖、すりごま	にんじん、ホールコーン、きゅうり		
		鶏ごぼう汁		鶏肉、生揚げ、みそ		ごぼう、にんじん、えのきだけ、ねぎ、こまつな		
27 火		みそラーメン	○	豚肉、みそ	中華めん、ごま油、油	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、ホールコーン	668 kcal	韓国風のりサラダはリクエストの多い料理です。にんにく、ごま油、砂糖、しょうゆ、塩で味付けします。
		韓国風のりサラダ		のり	きび糖、ごま油	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、にんにく	228 g	
		大学芋			さつまいも、油、きび糖、水あめ、ごま			
28 水		きつね丼	○	油揚げ、卵	米、油、上白糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	558 kcal	きつね丼は、甘辛く煮た油揚げとたまねぎや長ねぎなどの野菜を卵でとじて作ります。
		野菜のレモンしょうゆ和え		かつお節	ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、レモン果汁	235 g	
		きのこ汁		鶏肉	片栗粉	だいこん、しめじ、えのきだけ、まいだけ、こまつな		
29 木		ゆかりごはん	○		米		569 kcal	塩肉じゃがは、昆布と鰹の厚削り節でとっただし、酒、塩、砂糖、ゆず果汁で味付けをします。しょうゆを使わない煮物です。
		塩肉じゃが		豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、きび糖	たまねぎ、にんじん、ゆず果汁、こまつな	214 g	
		みそけんちん汁		豆腐、みそ		だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、ねぎ		
		みかん				みかん		
30 金	ハロウィンに 合わせた献立 ♪ブックメニュー	バターライスチキンクリームソースかけ	○	鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム	米、バター、油、小麦粉	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	694 kcal	北海道産の有機かぼちゃを使ったパイを作ります。北海道産のかぼちゃは甘みが強くホクホクとしています。
		白菜とベーコンのスープ		ベーコン	油	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	225 g	
		パンブキンパイ (♪ちいさなたいこ)		生クリーム	上白糖、バター、パイ皮	かぼちゃ		
31 土	体育学習 発表会 お弁当給食	りんごジュース	○			りんごジュース	677 kcal	今年の体育学習発表会のお弁当給食は、給食委員会の児童のみなさんが献立を考えてくれました。富士見小の給食の主菜で一番人気のある鶏肉のから揚げと副菜で一番人気のある焼肉サラダを組み合わせました。
		セルフ塩おにぎり		のり	米		188 g	
		鶏のから揚げ		鶏肉	片栗粉、油	しょうが、にんにく		
		焼肉サラダ		豚肉	ごま油、きび糖、ごま油	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし		
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、油、きび糖	とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
		果物(ぶどう)				ぶどう		

※ 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あり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。図書室司書の佐藤先生から紹介のあった本です。

♪10月20日(火) 秋刀魚の生姜煮(秋刀魚)
「食べて始まる食卓のホネ探検」 文・絵:盛口 満 出版社:少年写真新聞社

♪10月23日(金) 月見汁(月見団子)
「ノラネコぐんだんおばけのやま」 著:工藤 ノリコ 出版社:白泉社

♪10月30日(金) パンプキンパイ(かぼちゃ)
「ちいさなたいこ」 作:松岡 享子 絵:秋野 不矩 出版社:福音館書店

【10月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園
里芋 15日 八王子市
キャベツ 15・16・23日 あきる野市・立川市
白菜 22日 あきる野市
ブロッコリー 30日 清瀬市・立川市
ブルーベリー 9日 立川市・練馬区

【10月の有機野菜】

たまねぎ 5日 九州 にんじん 5・8日 千葉県
かぼちゃ 9・30日 北海道 さつまいも 27日 長崎県
れんこん 20・29日 佐賀県