

令和6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	1杯 - たんぱく質	ひとくち メモ
1火	都民の日（学校はお休みです）							
2水		セサミトースト			卵白、バターはちみつ、グラニュー糖、すりごま、ごま		577 kcal	セサミトーストには、白すりごま、粒の黒ごまの両方を使っています。香りが良く、児童に人気のある料理です。
		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、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん	19.4 g	
		オニオンドレサラダ			油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ		
3木	♪ブックメニュー	バターライス チキンクリームかけ	○	鶏肉、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	609 kcal	りんごは、長野県産の「秋映」を提供予定です。皮の色が濃く、甘味と酸味のバランスの良いりんごです。 
		オニオンスープ	○	ベーコン	油	たまねぎ、にんじん、しめじ	20.6 g	
		りんご (♪りんごの木を植えて)				りんご		
4金	6年生給食なし 群馬県の郷土料理	おきりこみ	○	鶏肉、油揚げ	ほうとう、油、さといも	にんじん、だいこん、干しいだけ、はくさい、ねぎ	559 kcal	5年生の嬉恋自然体験交流教室に合わせ、群馬県の郷土料理を紹介します。おきりこみは、幅広い小麦粉の麺を野菜やきのこなどと煮込んだ料理です。焼きまんじゅうの生地は強力粉、薄力粉、甘酒などで作り、甘いみそだれをぬって焼きます。
		焼きまんじゅう	○	みそ	強力粉、小麦粉、油、三温糖		24.5 g	
		ピリ辛ひじき		ひじき、ツナ	三温糖、油	きゅうり、にんじん、キャベツ		
7月		ごはん			米		561 kcal	鯖の生姜煮は、脂ののった鯖を2時間近くかけてじっくりとスチームコンベクションオープンで煮込んでつくります。鯖の煮物は児童に人気があります。
		卵焼きお好みソースかけ	○	豚肉、卵、かつお節、あおのり	油、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ	26.1 g	
		野菜のからし醤油			ごま	江戸菜、にんじん、もやし		
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐、わかめ、みそ		ねぎ		
8火		ごはん			米		584 kcal	鯖の生姜煮は、脂ののった鯖を2時間近くかけてじっくりとスチームコンベクションオープンで煮込んでつくります。鯖の煮物は児童に人気があります。
		鯖の生姜煮	○	さば	三温糖	しょうが	23.1 g	
		キャベツの浅漬け				キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが		
		里芋のみそ汁		油揚げ、みそ	さといも	たまねぎ、ごま、つな		
9水		ごはん			米		558 kcal	10月10日は「目の愛護デー」です。  にんじんや小松菜などに含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAには、目の粘膜を保護したり、角膜の新陳代謝を助けたりする働きがあります。給食では、毎日カロテンを多く含む緑黄色野菜を使用しています。 
		家常豆腐	○	豚肉、みそ、生揚げ	油、三温糖、片栗粉	にんにく、たけのこ、干しいだけ、キャベツ、にら	22.4 g	
		春雨スープ		鶏肉	はるさめ、ごま油	にんじん、はくさい、江戸菜、ねぎ		
10木	5年生給食なし	あんかけ焼きそば	○	豚肉、いか	油、中華めん、三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいだけ、はくさい、もやし、ごま、つな	609 kcal	は、体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAには、目の粘膜を保護したり、角膜の新陳代謝を助けたりする働きがあります。給食では、毎日カロテンを多く含む緑黄色野菜を使用しています。
		わかめスープ	○	豆腐、わかめ	片栗粉、ごま油	たまねぎ、だいこん、にんじん	27.3 g	
		ブルーベリーマフィン		卵、サワークリーム、牛乳、豆乳	小麦粉、米粉、バター、三温糖	レモン果汁、ブルーベリー		
11金	5年生給食なし 学校給食試食会 (事前申し込みされた方が対象です)	秋野菜カレー	○	鶏肉	米、油、さつまいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、しめじ、エリンギ、れんこん、チャッパネ	667 kcal	を多く含む緑黄色野菜を使用しています。
		粒マスタードレサラダ	○		油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ	20.1 g	
		りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース、りんご缶		
14月	スポーツの日							
15火	5年生給食なし 十三夜に 合わせた献立	ひじきご飯	○	鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆	米、油、三温糖	にんじん	561 kcal	10月15日は十三夜です。十三夜は、栗や豆の収穫時期と重なることから、栗名月、豆名月ともよばれています。 
		野菜とちくわの和え物	○	ちくわ	ごま油、上白糖	もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	20.0 g	
		月見汁		かまぼこ	白玉粉	にんじん、だいこん、ごま、つな		
		栗入り水ようかん		粉寒天、あずき	三温糖、くり			
16水	世界食糧デー に合わせた献立	ご飯			米		563 kcal	10月16日は世界食糧デーです。富士見小の給食では、すまし汁に使用しただし昆布や大根の葉を使用したふりかけを提供します。食用への利用率が少ないおからを活用したナゲットも作ります。
		エコふりかけ	○	ベーコン、じゃこ、かつお節	油、ごま	だいこんの葉	19.8 g	
		おからナゲット	○	おから、豆腐、ツナ	卵不使用マヨネーズ、片栗粉、油			
		大根サラダ			油、ごま油、上白糖	だいこん、きゅうり、にんじん		
		麩のすまし汁		豆腐	焼きふり	にんじん、江戸菜		

裏面に続きます。

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	1杯ご たんぱく質	ひとくち メモ	
17 木		ごはん	○		米		564 kcal	白身魚のから揚げには、秋に旬を迎える きのこの旨味を生かした 薄味のあんをかけます。 給食では緑色の彩り野菜として、東京都	
		白身魚のから揚げ きのこのあんかけ		すけそうだら	片栗粉、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ	22.9 g		
		五色和え			三温糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、 ホールコーン			
		じゃがいものみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ			
18 金	前期終業式	ゆかりごはん	○		米		563 kcal	江戸川区産の小松菜や千葉県産の江戸菜 を使用しています。しゃきしゃきとした 歯ごたえがあり、カルシウムも豊富です。	
		じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、大豆	油、じゃがいも、三温糖、片 栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいん げん	23.8 g		
		かきたま汁		豆腐、卵	片栗粉	にんじん、だいこん、江戸菜			
21 月	後期始業式	アップルトースト	○		食パン、グラニュー糖、バ ター	りんご	588 kcal	アップルトーストには、紅玉を使います バターをぬったパンに薄切りのりんごと 砂糖、シナモンをかけて焼きます。	
		クリームシチュー		鶏肉、ひよこ豆、牛乳、豆乳	油、じゃがいも、バター、小 麦粉	にんじん、たまねぎ	21.7 g		
		わかめとじゃこのサラダ		わかめ、じゃこ	油、上白糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン			
22 火	栄養士実習生の 考えた献立	ごはん	○		米		597 kcal	22日と23日の献立は、栄養士実習生の考 えた献立です。秋の旬の食材を多く使用 しました。鶏肉とれんこんのつくねは、 角切りにしたれんこんを鶏ひき肉に混ぜ	
		鶏肉とれんこんのつくね		鶏肉	卵不使用マヨネーズ、片栗 粉、はちみつ	れんこん、しょうが	24.2 g		
		カリフラワーと小松菜の ざっぱり和え		しらす	油、上白糖	こまつな、カリフラワー、にんじん、もや し			
		さつまいものみそ汁		みそ	さつまいも	ごぼう、えのきたけ			
23 水	栄養士実習生の 考えた献立	大豆ミートのドライカレー	○	大豆ミート、大豆	米、油	たまねぎ、にんじん	556 kcal	た食べ応えを出しています。大豆ミート のドライカレーは、肉を使わ ずに大豆と野菜で作ります。	
		ブロッコリーのみそマヨ和え		みそ	卵不使用マヨネーズ	ブロッコリー、ホールコーン、赤パプリ カ、キャベツ	24.0 g		
		キャベツとしめじの 豆乳スープ		ベーコン、豆乳		キャベツ、しめじ、こまつな			
24 木	就学時健診	豚丼	○	豚肉	米、油、三温糖、つきこん にゃく、片栗粉	しょうが、たまねぎ、ねぎ、しめじ	601 kcal	手作りいもけんぴは、さつまいもを細切り にして、砂糖水をからめ、スチームコンベ クションオーブンで焼いて作ります。	
		油揚げのみそ汁		油揚げ、みそ		たまねぎ、だいこん、だいこんの葉	21.8 g		
		手作りいもけんぴ			さつまいも、上白糖				
25 金	5年生のぎょ しよく出前授業 に合わせた献立 愛媛県の 郷土料理	鯛飯	○	たいのり	米		561 kcal	5年生のぎょしよく出前授業では、愛媛県 の鯛の養殖等について学びます。給食でも 愛媛県の真鯛を塩焼きにして、ごはんに混 ぜこんだ鯛めしを提供します。	
		せんざんき		鶏肉	片栗粉、油	しょうが	28.1 g		
		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			
		里芋と大根のみそ汁		油揚げ、豆腐、麦みそ	さといも	だいこん、干ししいたけ、万能ねぎ			
28 月		ナポリタン	○	ウィンナー、豚肉	スパゲッティ、油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、に んじん、ピーマン、ホールトマト	568 kcal	せんざんきは、鶏肉を使った愛媛県の郷土 料理です。	
		キャベツスープ		豚肉	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン	24.4 g		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	りんご、缶、みかん缶			
29 火	なかよし学級 給食なし	さつまいもごはん	○		米、さつまいも		560 kcal	秋の味覚の一つ、ほくほくのさつまいもを 使ったごはんを提供します。鶏の有馬焼き は、山椒のピリッとした辛味を加えた料理 です。	
		鶏の有馬焼き		さわら		しょうが	27.1 g		
		ごぼうのきんぴら		豚肉	ごま油、こんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、ピーマン			
		厚揚げ入りみそ汁		生揚げ、みそ		キャベツ、たまねぎ、えのきたけ			
30 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	600 kcal	きつね丼は、甘辛く煮た油揚げとたまね ぎ等の野菜を卵でとじ、ごはんのにせて 食べる料理です。	
		磯和え		のり		三温糖	江戸菜、キャベツ、にんじん、もやし		25.6 g
		きのこ汁		鶏肉	片栗粉	だいこん、しめじ、えのきたけ、まいたけ、 こまつな			
31 木	ブック メニュー	紫いも風味揚げパン	○		コッパパン、油、グラニュー 糖、むらさきいもパウダー		599 kcal	秋になり、余分な水分が抜けて甘みが増 したかぼちゃをたっぷり使ったポター ージュを作ります。	
		かぼちゃのポターージュ (かぼちゃスープ)		ベーコン、牛乳、豆乳、生ク リーム	油	たまねぎ、かぼちゃ	19.1 g		
		森のサラダ			油、三温糖	キャベツ、にんじん、カリフラワー、フ ロッキー、たまねぎ			

※ 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。

★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3日(木) りんご

「りんごの木を植えて」 作:大谷 美和子 絵:白石 ゆか 出版社:ポプラ社

♪10月31日(木)

「かぼちゃスープ」 作:ヘレン・クーパー 訳:せな あいこ 出版社:好学社

10月の献立紹介

【10月の東京都内産野菜・果物】

小松菜(10月中全て)

江戸川区・平野農園

大根(16日、18日、24日)

八王子市・中西農園

里芋(25日)

八王子市・鈴木農園

まいたけ(30日) 檜原村

キャベツ(30日) 町田市または立川市

冷凍ブルーベリー(10日) 立川市

