

令和6年 10月 献立表



マナー目標：箸と食器を正しく持って食べよう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標：主食・主菜・副菜を知ろう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g
1	火	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 都民の日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉							
2	水	スタミナ丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース	600	25.1
		春雨のピリ辛スープ		春雨, ごま油	しょうが, きくらげ, チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, トウバンジャン, 醤油			
		モヤシの中華風サラダ		サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう			
3	木	塩焼きそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, いら, しいたけ	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	537	22.4
		海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油, ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう		
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶			
4	金	ごはん	○		精白米			583	25.6
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		鶏肉と野菜の甘酢あんかけ		鶏肉	でん粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ビーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酢, トマトケチャップ		
		小松菜のお浸し				小松菜, 白菜, もやし	醤油		
7	月	さんまごはん	○	さんま	精白米, サラダ油, でん粉, 三温糖, 白ごま	しょうが	塩, 醤油	642	21.5
		ジャガ芋とワカメの味噌汁		油揚げ, みそ, わかめ	じゃが芋		だし削り節		
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油		
		フルーツ(みかん)				みかん			
8	火	ピザトースト	○	ベーコン, チーズ	食パン, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ビーマン	塩, こしょう, バジル, オレガノ(粉)	595	27.0
		ポトフ		鶏肉	じゃが芋	しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, ブロッコリー	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)		
		フルーツ(梨)				梨			
9	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			562	22.9
		きのこ汁			こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん		
		モヤシの磯和え		のり		小松菜, 人参, もやし	醤油		
10	木	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン, チーズ	サラダ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ビーマン, パセリ	塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース	592	23.4
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	ブルーベリージャム, ブルーベリー	赤ワイン		
11	金	🍜🍜🍜🍜🍜🍜🍜🍜 日本各地の料理を食べよう ☆ 東京都 ☆ 🍜🍜🍜🍜🍜🍜🍜🍜							
11	金	ごはん	○		精白米			661	28.7
		ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ	サラダ油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 干しいたけ, しめじ, 白菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		とびうおメンチ		とびうお, 鶏卵	サラダ油, パン粉, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ, 塩, こしょう, 中濃ソース		
		キャベツサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
14	月	🏃🏃🏃🏃🏃🏃🏃🏃 スポーツの日 🏃🏃🏃🏃🏃🏃🏃🏃							
15	火	吹き寄せごはん	○		精白米, 粟甘露煮, 三温糖	たけのこ, 干しいたけ, しめじ, 人参	酒, 醤油, だし昆布, 塩, だし削り節	593	19.4
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		ジャコサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒		
		アズキ2色白玉団子		小豆	白玉粉, 三温糖	かぼちゃ	塩		

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願ひします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届+の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	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	その他	1人分 Kcal	たんぱく質 g	
16	水	マーボーなす丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, にら	酒, 醤油, トウバンジャン	619	22.1	
		中華風コンソープ		鶏肉	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油			
17	木	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆								
		長崎ちゃんぽん	○	豚肉, なた	ちゃんぽん麺, サラダ油, ごま油, 三温糖	長ねぎ, 人参, もやし, キャベツ, しょうが	酒, 塩, こしょう, 薄口醤油, 鶏がら, ウスターソース	528	23.8	
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(柿)				柿				
18	金	港区商店街コラボ給食 ☆ カルパナル ☆								
		ガーリックライス	○		精白米, 牛脂	にんにく, 玉ねぎ, パセリ	だし削り節, 醤油, 塩	689	21.4	
		特製スベアリブ風		豚肉	ごま油, 三温糖, でん粉	長ねぎ, にんにく, しょうが	鷹の爪, 酒, 醤油, 炭酸水			
		オリジナルドレッシングのサラダ			ごま油, はちみつ	人参, ブロッコリー	ぼん酢醤油, 塩, こしょう			
カルピスゼリー	寒天, カルピス									
21	月	ごはん	○		精白米			641	22.5	
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐			しょうが, しめじ, しいたけ, えのき			鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油
		揚げギョウザ		豚肉	サラダ油, きょうざの皮, ごま油	にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, にら	塩, こしょう, 醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜, 人参, 大豆もやし	醤油			
22	火	チーズドッグ	○	チーズ	コッペパン			599	24.6	
		ラタトゥイユ		鶏肉	オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, ブズキーニ, なす, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ, トマト	白ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, オレガノ(粉), ベイリーフ(粉)			
		サツマ芋のフレンチサラダ			さつま芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
23	水	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		584	26.0	
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜	だし削り節			
		ツナ入り卵焼き		ツナ, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, グリンピース	塩, 酒, 醤油			
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油, だし汁			
24	木	きのこスパゲッティ	○	ベーコン	サラダ油, でん粉, オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, しめじ, エリンギ, マッシュルーム	酒, 塩, こしょう, 醤油	609	19.3	
		ココロサラダ			じゃが芋, サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		焼きリンゴ			上白糖, バター	りんご	シナモン(粉)			
25	金	キャロットライスチキンクリーム	○	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 薄力粉	人参, パセリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), 鶏がら	643	20.1	
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード			
		フルーツ(リンゴ2種食べ比べ)				りんご				
28	月	世界各国の料理を食べよう ☆ ハンガリー ☆								
		グヤーシュ	×	豚肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 赤パプリカ, マッシュルーム, トマト缶	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, ベイリーフ(粉), パプリカ(粉)	590	17.8	
		ブロッコリーのグリーンサラダ			サラダ油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(みかん)				みかん				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
29	火	肉うどん	○	豚肉, ちくわ	うどん	人参, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	582	20.1	
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			
		焼き芋			さつま芋					
30	水	ごはん	○		精白米			513	25.2	
		豆腐とナメコの味噌汁		豆腐, みそ		なめこ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		イカのソース		いか	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう			
31	木	おばけパン	○		強力粉, 上白糖, サラダ油, チョコレート		塩, ドライイースト	629	24.1	
		鶏肉とカボチャのクリームシチュー		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 薄力粉, マカロニ	玉ねぎ, 人参, しょうが, かぼちゃ, キャベツ, マッシュルーム	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
		トマトとコーンのサラダ			サラダ油	トマト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。