

	主食	牛乳	おかず	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	1人1回あたりの平均
1金	手作りオニオンベーコンパン	牛乳	夏シチュー グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 スキムミルク 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ スズキニ 赤パプリカ かぼちゃ ホールコーン きゅうり こまつな	793 kcal 29.4 g
4月	さつまいもごはん	牛乳	ずいとん汁 切干大根の煮物	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ スキムミルク 焼き竹輪 おぼろ昆布	精白米 さつまいも 白ごま油 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん 干ししいたけ こまつな 切干し大根	793 kcal 28.6 g
5火	ミルク米粉揚げパン	牛乳	ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 大豆	油 米粉ミックス粉パン 粉砂糖 じゃがいも マカロニ さとう	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ パセリ きゅうり 赤パプリカ ホールコーン	774 kcal 33.1 g
6水	ねぎ塩カルピ丼	牛乳	東京姫冬瓜のそぼろ煮 きゅうりと大根の即席漬け	牛乳 豚肉 鶏肉 かつおぶし	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 ごま	にんにく 長ねぎ もやし いらとうがん しょうが にんじん だいこん きゅうり	758 kcal 32.2 g
7木	ジャージャーめん	牛乳	中華スープ ぶどう	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ 鶏肉	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ もやし きゅうり こまつな ぶどう	750 kcal 35.1 g
8金	豚肉すし	牛乳	筑前煮 栗と抹茶のゼリー	牛乳 だし昆布 豚肉 鶏肉 寒天 生クリーム	精白米 さとう 白ごま油 こんにやく じゃがいも くり甘露煮	にんじん ごぼう しょうが(酢漬) 菊のり たけのこ(水煮) 干ししいたけ さやいんげん(冷凍)	832 kcal 29.2 g
11月	エッグトースト	牛乳	コーンチャウダー ラタトイユ	牛乳 卵 スキムミルク 生クリーム ベーコン	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ パセリ にんじん にんにく ホールコーン トマト缶 なす スズキニ かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン	771 kcal 27.0 g
12火	ごはん	牛乳	韓国風のりふりかけ 肉じゃが みそけんちん汁	牛乳 もみのり 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	848 kcal 33.4 g
13水	チンジャオロース焼きそば	牛乳	春巻 りんご	牛乳 豚肉	油 むし中華めん じゃがいも さとう 片栗粉 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 油	にんにく 長ねぎ たけのこ(水煮) にんじん チンゲンサイ しょうが 赤パプリカ ピーマン 干ししいたけ りんご	760 kcal 31.3 g
14木	ピピンパ丼	牛乳	コチュジャンサラダ はちみつホットク	牛乳 豚肉 高野豆腐 白みそ スキムミルク	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん こまつな だいずもやし キャベツ もやし きゅうり	812 kcal 28.0 g
15金	じゃこと青菜の混ぜごはん	牛乳	魚のホイル焼き 豆と芋のかりんとうがらめ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ あじ 白みそ 大豆	精白米 米粒麦 ごま油 油 マヨネーズ(卵不使用) 油 片栗粉 さつまいも さとう	こまつな にんじん えのきたけ もやし たまねぎ	785 kcal 36.3 g
19火	レモンバタートースト	牛乳	ししゃものごまフライ 大麦のスープ	牛乳 ししゃも ベーコン 豚肉	食パン バター さとう 油 小麦粉 片栗粉 黒ごま じゃがいも 押麦 マカロニ	しょうが セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト缶	745 kcal 29.3 g
20水	*お彼岸メニュー* ごまだれうどん	牛乳	磯あえ 二色おはぎ	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ のり あずき きな粉	冷凍うどん 油 ねりごま さとう ごま油 片栗粉 白ごま 精白米 もち米	キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ こまつな	866 kcal 32.9 g
21木	ガパオライス	牛乳	ヤムウンセン ミルクゼリーマンゴーソース	牛乳 鶏ひき肉(むね) 大豆 ボンレスハム 粉寒天 生クリーム スキムミルク	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく たまねぎ 赤ピーマン キャベツ にんじん きゅうり マンゴー缶	835 kcal 27.6 g
22金	かき揚げ丼	牛乳	玉ねぎと揚げのさっと煮 すまし汁	牛乳 あさりむきみ(冷凍) ちりめんじゃこ 油揚げ かまぼこ 乾燥わかめ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん えだまめ(冷凍) ホールコーン こまつな ぶなしめじ	845 kcal 33.1 g
25月	醤油ラーメン	牛乳	もやし中華和え さつまいものごま揚団子	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	冷凍ラーメン さとう ごま油 ラード 白ごま 油 さつまいも 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん ホールコーン	814 kcal 34.0 g
26火	ハヤシライス	牛乳	枝豆とツナのサラダ ぶどう	牛乳 豚肉 豚肉 ツナ油漬	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ しょうが トマト缶 もやし キャベツ むきえだまめ(冷) ぶどう	871 kcal 27.6 g
27水	麦ごはん	牛乳	鶏肉のサッパリ煮 しらたきのごま和え さつまいも汁	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 米粒麦 さとう 白ごま 白すりごま しらたき 油 さつまいも ごま油	にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	830 kcal 37.7 g
28木	ツナのおろしスパゲティ	牛乳	鉄骨サラダ ごまミルクゼリー	牛乳 ツナ油漬 のり 芽ひじき ちりめんじゃこ 生クリーム 寒天	スパゲティ 油 さとう ごま油 白ごま ねりごま 片栗粉	だいこん ぶなしめじ にんじん もやし キャベツ こまつな	752 kcal 31.8 g
29金	*十五夜メニュー* きのごおこわ	牛乳	焼きほっけ みそ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ 白みそ 赤みそ 豆腐	精白米 もち米 油 さとう 白玉粉 上新粉 片栗粉	干ししいたけ たけのこ(水煮) にんじん ぶなしめじ まいたけ エリンギ キャベツ こまつな かぼちゃ	840 kcal 38.2 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。  
◎ こまつな、ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

今月の給食目標  
季節の食べ物について知ろう



9月分 一日あたりの平均	804 kcal 31.8 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 33.0 g