

	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日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ピリ辛みそラーメン	牛乳	ニラチヂミ なし	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 八丁みそ あさりむきみ(冷凍) チーズ	冷凍ラーメン 油 ごま油 ラード ねりごま 小麦粉 米粉 さとう 白ごま	にんにく しょうが にんじん セロ リ キャベツ もやし 長ねぎ なら 白菜キムチ なし	778 kcal 37.9 g
3火	栗入りふきよせおこわ	牛乳	揚げだし豆腐そぼろあん かぼちゃの含め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	栗 精白米 もち米 油 油 片栗粉 米粉 さとう	にんじん ごぼう ぶなしめじ しょ うが みずな 長ねぎ かぼちゃ	800 kcal 28.6 g
4水	豚ごぼうピラフ	牛乳	スコッチフロス ココアパバロア	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ(乾) 粉寒天 生ク リーム	精白米 米粒麦 油 さとう バター オリーブ油 押麦	ごぼう にんじん エリンギ グリン ピース(冷凍) たまねぎ 長ねぎ セロリ にんにく	800 kcal 27.0 g
5水	ツナとチーズの焼きサン ド	牛乳	鶏肉とマカロニのシチュ ーカラフルサラダ	牛乳、ツナ油漬け、チーズ、鶏肉、 大豆(乾)、スキムミルク	食パン、バター、マヨネーズ (卵不使用)、油、じゃがいも、 小麦粉、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんにく、にんじん、グリン ピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、赤 パプリカ、黄パプリカ	807 kcal 33.4 g
6金	油麩丼	牛乳	おくずかけ 笹かまぼこの野菜あえ	牛乳 かまぼこ 卵 油揚げ 笹かまぼこ	精白米 米粒麦 油麩 さと う しらすき じゃがいも 油 片栗粉 そうめん	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな ごぼう はくさい	742 kcal 31.5 g
10火	*目の愛護デー* スパゲティマトソース	牛乳	じゃがいものシャキシャキ炒め フルーベリーのフルーツグラタン	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チ ーズ 卵 生クリーム スキムミ ルク	スパゲティ 油 バター ごま油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ エリ ンギ セロリ トマト缶 しょうが 長ねぎ ピーマン	862 kcal 32.2 g
11水	ごはん	牛乳	メンチカツ キャベツソテー ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 鶏肝臓 大豆(乾) 豚肉 レンズまめ(乾)	精白米 米粒麦 油 片栗粉 パン粉(乾) 小麦粉 油 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが キャ ベツ ホールコーン にんにく パセ リ	895 kcal 34.2 g
12木	チョコチップパン	牛乳	シェパードパイ ごろごろかぼちゃスープ	牛乳 豚肉 スキムミルク ベーコン 豚肉	チョコチップ 油 小麦粉 じゃがいも バター 油	たまねぎ にんじん トマト缶 にん にく セロリ かぼちゃ ズッキーニ はくさい	808 kcal 33.4 g
13金	白菜のうま煮丼	牛乳	豚汁 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ いんげんまめ (乾)	精白米 米粒麦 油 こん にやく さとう 油	しょうが ごぼう にんじん たまね ぎ はくさい 長ねぎ だいこん	828 kcal 36.0 g
16月	五目うどん	牛乳	ポリポリ磯大豆 黒糖寒天のフルーツみつまめ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ち りめんじゃこ あおのり 粉寒 天 えんどう(ゆで)	冷凍うどん 油 じゃがいも 片栗粉 黒砂糖 さとう	にんじん ごぼう たまねぎ 干しし いたけ 長ねぎ こまつな みかん缶 りんご缶	783 kcal 32.4 g
17火	あんかけチャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ 柿	牛乳 豚肉 あさりむきみ(冷 凍) 鶏肉 白みそ	精白米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 さとう ねりごま	しょうが 長ねぎ にんじん 干しし いたけ はくさい チンゲンサイ ホールコーン キャベツ もやし 柿	747 kcal 30.6 g
18水	チキンクリームライス	牛乳	キャロットソースサラダ セサミポテト	牛乳 鶏肉 粉チーズ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも 白ごま	たまねぎ エリンギ にんじん にん にく パセリ セロリ きゅうり キャベツ もやし	786 kcal 27.3 g
19木	塩焼きそば	牛乳	伊那市がりんごを迷って くださいました! 肉団子スープ 伊那市のりんご	牛乳 豚肉 あおのり 豚肉 鶏むね肉 生揚げ	むし中華めん 油 片栗粉 はるさめ ごま油	キャベツ しょうが にんじん たま ねぎ もやし チンゲンサイ 紅しよ うが 干しいたけ 長ねぎ なら はくさい こまつな りんご	741 kcal 32.9 g
20金	きんぴらごはん	牛乳	魚の東煮(あずまに) すまし汁	牛乳 豚肉 メルルサ 大豆 (乾) 豆腐 生わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう 油 片栗粉 白ごま	ごぼう にんじん しょうが だいこ ん こまつな	856 kcal 37.8 g
24火	手作りさつまいもチーズパン	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳、スキムミルク、チーズ、ペ ーコン、豚肉、大豆(乾)、生クリーム	強力粉、薄力粉、さとう、パ ター、オリーブ油、さつまい も、黒ごま、油、じゃがいも、片 栗粉、ごま油	セロリ、にんじん、たまねぎ、にんにく、 こまつな、キャベツ、ホールコーン	840 kcal 33.4 g
25水	ごはん かつおふりかけ	牛乳	さばのコチュジャン焼き 野菜のごまあえ 雷汁	牛乳 粉かつお ちりめんじゃ こ さば 赤みそ 白みそ 豆 腐 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう 白 ごま ごま油 白すりごま 油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじ ん こまつな キャベツ もやし だ いこん	810 kcal 38.8 g
26木	カレーライス (小学校Ver.)	牛乳	シーザーサラダ かぼちゃミルクゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ(乾) チーズ 粉チーズ 寒天 生ク リーム	精白米 米粒麦 油 じゃが いも バター 小麦粉 さと う	にんにく しょうが たまねぎ にん じん キャベツ きゅうり もやし ホールコーン かぼちゃ	899 kcal 28.8 g
27金	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう 白菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤 みそ 白みそ 生わかめ 粉か つお	精白米 米粒麦 油 片栗粉 さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじ ん 赤ピーマン 長ねぎ こまつな はくさい	822 kcal 33.1 g
30月	*読書週間にちなんだメニュー*「お任せ!数学屋さん」から ハンバーガー とうもろこしのスープ コーヒーゼリー 牛乳	牛乳	フライドビーンズサラダ スイートパンプキン	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズまめ (乾) アガー 生クリーム	丸パン 油 片栗粉 生パン 粉 さとう	たまねぎ キャベツ にんにく にん じん ホールコーン パセリ	770 kcal 35.2 g
31火	ツナコーンピラフ	牛乳	フライドビーンズサラダ スイートパンプキン	牛乳 ツナ油漬 大豆(乾) ス キムミルク 生クリーム	精白米 米粒麦 バター 油 片栗粉 油 さとう	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ パセリ にんじん こまつ な キャベツ かぼちゃ	875 kcal 27.6 g

◎ 緊急事態、天候等により、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、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

10月分 一日あたりの平均

812 kcal
32.6 g

今月の給食目標

協力して片づけをきちんとしよう



中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal
33.0 g