

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄養価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
1	水	都民の日(給食なし)					
2	木	けんちんうどん 牛乳 わかさぎのごま天ぷら 野菜のおひたし	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ わかさぎ 卵	冷凍うどん 油 こんにやく さといも さとう でんぶん 小麦粉 白ごま	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし キャベツ	582 kcal 26.4 g	
3	金	豚キムチ丼 牛乳 大根ひじきサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 押し豆腐 芽ひじき 油揚げ 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぶん 白ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ りょくとうもやし 長ねぎ なら だいこん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	603 kcal 21.5 g	
6	月	【十五夜メニュー】 十五夜炊き込みごはん 牛乳 卵焼きあんかけ すまし汁	牛乳 かつお節 鶏肉 大豆 卵 昆布 豆腐 ちらしかまぼこ	米 もち米 くり さとう 油 でんぶん	にんじん 干しいたけ たまねぎ たちのこ えのきたけ はくさい 長ねぎ こまつな	575 kcal 26.3 g	
7	火	麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き カリカリ油あげのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 さけ みそ 油揚げ かつお節	米 麦 さとう 油 さつまいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ 長ねぎ こまつな	590 kcal 28.7 g	
8	水	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ 野菜スープ 巨峰	牛乳 ベーコン ロースハム ピザ用チーズ ツナ いんげんまめ	食パン 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン こまつな キャベツ にんじん りょくとうもやし りんご セロリ きょうほ	560 kcal 25.0 g	
9	木	盛岡じゃじゃめん 牛乳 かきたまスープ がんづき	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 みそ 八丁みそ 昆布 卵	冷凍うどん ごま油 さとう でんぶん 小麦粉 上新粉 黒砂糖 はちみつ 油 黒ごま	りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ ホールコーン こまつな	670 kcal 24.4 g	
10	金	アジアンそばろごはん 牛乳 トマトドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ブレンヨーグルト	米 麦 さとう 油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ きゅうり りょくとうもやし トマト 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	589 kcal 20.0 g	
14	火	みそラーメン 牛乳 コンソメポテトビーンズ ミルクゼリー	牛乳 豚肉 みそ 大豆 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 白ねりごま じゃがいも でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら 黄桃缶	644 kcal 27.4 g	
15	水	あんかけチャーハン 牛乳 切干大根の中華風サラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ	油 米 麦 さとう でんぶん ごま油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ 切干大根 りょくとうもやし きゅうり りんご	590 kcal 20.1 g	
16	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれがけ 野菜のボン酢和え だるめ汁	牛乳 かつお 糸削り かつお節 昆布 しらす干し みそ 豆腐 わかめ	米 油 でんぶん 小麦粉 さとう 白ごま 白ねりごま	しょうが はくさい こまつな にんじん りょくとうもやし かぼす	577 kcal 31.3 g	
17	金	【運動会応援メニュー】 カレーライス 牛乳 チキンフライ 海そうサラダ 紅白応援ゼリー	牛乳 ピザ用チーズ 鶏肉 わかめ 芽ひじき 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りょくとうもやし クランベリージュース	705 kcal 23.3 g	
20	月	運動会振替休日(給食なし)					
21	火	【読書旬間・本のメニュー】 ごはん 牛乳 ポークストロガノフ こまつさんのポテトサラダ 柿	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト缶 にんじん グリンピース きゅうり かき	664 kcal 21.0 g	
22	水	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 野菜のごま和え 呉汁	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ かつお節 大豆 豆腐	米 でんぶん 白ごま 白ねりごま さとう 油 じゃがいも	長ねぎ にんじん しょうが しそ葉 こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん	575 kcal 27.1 g	
23	木	チキンピラフ 牛乳 れんこんチップスサラダ キャベツのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	米 麦 バター 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ れんこん セロリ	577 kcal 19.5 g	
24	金	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン 白菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース セロリ はくさい パセリ	579 kcal 23.4 g	
27	月	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら こまつなのみそ汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ かつお節 豆腐 カットわかめ	米 塩こうじ 油 つきこんにやく さとう 白ごま	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	592 kcal 27.6 g	
28	火	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ パンプキンプリン	牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 キャベツ りょくとうもやし きゅうり ホールコーン かぼちゃ	673 kcal 26.2 g	
29	水	【読書旬間・本のメニュー】 あしたばパン 牛乳 秋のクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	あしたばパン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ キャベツ りょくとうもやし きゅうり こまつな ホールコーン	572 kcal 22.0 g	
30	木	【縦割り班給食】 ぶた肉のうま煮丼 ジョア ミックス揚げ	ジョアブレン 豚肉 ひよこまめ 焼き竹輪	米 麦 油 つきこんにやく さとう でんぶん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな	617 kcal 22.5 g	
31	金	【都市農業の日メニュー】 ごはん 牛乳 さつまいものクロック ナムル 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも じゃがいも 油 ポテトフレック 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	たまねぎ りょくとうもやし にんじん こまつな はくさい 長ねぎ	663 kcal 21.3 g	

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。						10月分 一日あたりの平均	610 24.4
						3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0