

実施日 日 曜	飲 み 物	食 具	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2 木			ごはん 揚げ煮 みたくさん汁 冷凍みかん	牛乳・ホキ・みそ 油揚げ	米・でんぶん・油 じゃがいも・さとう こんにゃく	しょうが・にんじん・たまねぎ だけのご水煮・干しいたけ・ 長ねぎ さやいんげん・ごぼう・だいこん えのきたけ・ こまつな ・みかん	627	22.9
3 金			内藤とうがらしのペペロンチーノ カルツォーネ 野菜スープ	牛乳・ベーコン・ツナ チーズ・豚肉	オリーブ油・スパゲティ 油・コーンスターチ 餃子の皮・小麦粉	にんにく・ 内藤とうがらし ・たまねぎ エリンギ・えのきたけ・キャベツ ホールトマト・ピーマン・パセリ にんじん・かぼちゃ	582	23.8
6 月			秋の香りごはん いかのピリ辛焼き	牛乳・鶏肉・油揚げ いか・豚肉・豆腐・みそ	米・さつまいも・さとう じゃがいも・こんにゃく 白玉粉・でんぶん	にんじん・ぶなしめじ・干しいたけ にんにく・長ねぎ・しょうが ごぼう・だいこん	618	30.4
7 火		スプーン	担々めん風ピリ辛チャーハン 豆腐入りシューマイ 肉片湯（ローペンタン） ぶどう食べ比べ	牛乳・豚肉・みそ・卵 豆腐	米・ごま油・さとう・油 ねりごま・でんぶん しゅうまいの皮	にんにく・だけのご水煮・干しいたけ にんじん・長ねぎ・にら・たまねぎ しょうが・はくさい・きくらげ シナノスマイル・シャインマスカット	583	24.4
8 水			食パン&ジャム めかじきのトマトソース焼き ポテトサラダ ABCマカロニスープ	牛乳・めかじき・ハム 卵・豚肉・ウィンナー	国産小麦食パン・油 じゃがいも・さとう マヨネーズ ABCマカロニ	ブルーベリージャム・にんにく たまねぎ・ホールトマト・パセリ にんじん・きゅうり・ホールコーン マッシュルーム水煮・キャベツ	601	30.8
9 木		スプーン	焼き鳥風煮丼 しらすと野菜のおひたし キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳・鶏肉・生揚げ しらす・みそ	米・麦・小麦粉・油 でんぶん・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・長ねぎ・もやし ぶなしめじ・ こまつな ・えのきたけ キャベツ	641	25.4
10 金		スプーン	ピリ辛ジャージャー麺 いかのピリ辛焼き 果物入りみかんゼリー	牛乳・豚肉・豚レバー みそ・大豆・粉寒天	中華めん・油・ごま油 さとう・でんぶん じゃがいも・さつまいも	きゅうり・かぼちゃ・にんじん にんにく・しょうが・たまねぎ もやし・オレンジジュース・みかん缶	586	23.5
14 火		スプーン	ごはん 麻婆なす 切干大根のナムル	牛乳・豚肉・豚レバー みそ・豆腐・卵	米・油・ごま油・さとう でんぶん	にんにく・しょうが・にんじん・ 長ねぎ だけのご水煮・干しいたけ・切干大根 にら・なす・もやし・ こまつな ・たまねぎ ホールコーン・クリームコーン・キャベツ	632	26.9
15 水			ごはん さばの香味焼き 野菜のおかかあえ すりごまのみそ汁	牛乳・さば・みそ 糸けすり・豆腐	米・さとう・ごま	しょうが・ 長ねぎ ・にんじん キャベツ・ こまつな ・だいこん	579	29.2
16 木			ドライカレーライス ポテト入りフレンチサラダ シシトリー ブルーベリーソースかけ	牛乳・ベーコン・豚肉 レンズ豆・アガー 生クリーム	米・麦・油・じゃがいも さとう	セロリ・にんにく・しょうが・レモン たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム水煮・キャベツ きゅうり・ホールコーン・ ブルーベリー	673	21.8
17 金		スプーン	中華そうすい 手作り肉まん パリパリサラダ 果物（みかん）	牛乳・鶏肉・豚肉・大豆	米・ごま油・強力粉 小麦粉・油・さとう でんぶん・ワンタンの皮	にんじん・だけのご水煮・干しいたけ もやし・はくさい・しょうが・長ねぎ こまつな ・たまねぎ・だいこん きゅうり・みかん	562	20.2
20 月		フォーク	肉うどん わかめと水菜のサラダ お菓子な焼きいも	牛乳・豚肉・わかめ 糸けすり	うどん・油・さとう ごま油・さつまいも バター	干しいたけ・にんじん・たまねぎ 長ねぎ・ こまつな ・もやし・みずな	622	23.1
21 火			ごはん 手作りのなめたけ 肉じゃがうま煮 果物（なし）	牛乳・豚肉・高野豆腐	米・油・こんにゃく さとう・じゃがいも	えのきたけ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・なし	577	21.1
22 水			ごぼうバーガー フライドポテトサラダ 白菜の米粉クリームスープ	牛乳・豆腐・豚肉 豚レバー・大豆・豆乳 ベーコン	マーガリンパン・油 生パン粉・でんぶん ごま油・さとう・米粉 じゃがいも	しょうが・たまねぎ・ごぼう・パセリ にんじん・キャベツ・はくさい マッシュルーム水煮	599	24.2
23 木			ごはん あじフライ 湯葉入りサラダ 豆乳汁	牛乳・あじ・ゆば・大豆 くきわかめ・油揚げ 豚肉・豆乳・みそ	米・小麦粉・パン粉 油・さとう・ごま油 こんにゃく	にんじん・もやし・キャベツ・ごぼう だいこん・はくさい・ 長ねぎ	642	28.4
24 金			手作りカレーパン スイートポテトサラダ 大根のさっぱりスープ	牛乳・豆乳・豚肉 鶏肉	強力粉・さとう・小麦粉 マーガリン・油・パン粉 さつまいも・でんぶん	たまねぎ・にんじん・キャベツ しょうが・セロリ・だいこん 万能ねぎ	552	21.3
27 月		スプーン	チンジャオロース丼 ナムル 卵スープ	牛乳・豚肉・みそ・のり 鶏肉・わかめ・卵	米・麦・油・じゃがいも さとう・でんぶん・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・ 長ねぎ だけのご水煮・たまねぎ・ピーマン もやし・切干大根・ こまつな ・だいこん	585	25.8
28 火			ごはん 鮭のしょうゆ焼き こんにゃくのおかか煮 いなか汁	牛乳・さけ・鶏肉・ちくわ 糸けすり・みそ・油揚げ	米・油・こんにゃく さつまいも・さとう	にんじん・だけのご水煮・ごぼう さやいんげん・たまねぎ・ 長ねぎ ぶなしめじ	571	28.2
29 水			きな粉あげパン 鶏むね肉のサラダ ミネストローネ	牛乳・きな粉・卵・鶏肉 ベーコン	ミルクパン・さとう・油 じゃがいも・マカロニ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン にんじん・セロリ・たまねぎ マッシュルーム水煮・ホールトマト	554	24.4
30 木		スプーン	豚丼 のっぺい汁 果物（りんご）	牛乳・豚肉・鶏肉 油揚げ	米・麦・油・さとう でんぶん・こんにゃく じゃがいも	にんじん・キャベツ・だいこん 長ねぎ ・こまつな・りんご	579	21.9
31 金			えびとトマトのフィットチーネ かぼちゃのサラダ パンフキンプリン	牛乳・豚肉・レンズ豆 えび・あさり・かまぼこ 寒天・生クリーム	生パスタ・オリーブ油 油・小麦粉・さとう	セロリ・にんにく・たまねぎ・パセリ にんじん・ホールトマト・ピーマン かぼちゃ・ キャベツ ・きゅうり	640	26.4
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							10月分 一日あたりの平均	600 25.0
☆マークは、6年生が立てた献立です。 ※東京都産の食材には、下線を引いています。							3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0