

とうきょうとさん しょうがい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日		飲み物	食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜				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)
1	火			カレーライス ガーリックシュリンプサラダ フルーツサイダーボンチ★	牛乳、とり肉、豆乳 えび	米、麦、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、パイン缶、みかん缶 黄桃缶	683	21.0
2	水		スプーン	鮭茶漬け 野菜の肉巻き しらすと野菜のサラダ お茶のゼリー	牛乳、塩鮭、豚肉 わかめ、しらす 寒天、きな粉	米、小麦粉、油、さとう でんぷん、ごま油 甘納豆	万能ねぎ、さやいんげん、にんじん きゅうり、 <u>こまつな</u> 、キャベツ	582	26.7
3	木			トマトグラパン ポテト入りフレンチサラダ とうもろこしのポターシュ	牛乳、豚肉 ベーコン、チーズ 生クリーム スキムミルク	丸パン、油、じゃがいも さとう	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん たまねぎ、ホールのトマト、キャベツ きゅうり、ホールコーン、とうもろこし	563	24.8
4	金		スプーン	バラ天丼 冬瓜のあんかけ あさりのみそ汁 冷凍みかん	牛乳、いか、えび 大豆、とり肉 あさり、豆腐 みそ	米、小麦粉、油、さとう でんぷん	たまねぎ、とうがん、 <u>長ねぎ</u> 、しょうが さやいんげん、にんじん、 <u>こまつな</u> みかん	642	26.9
7	月			ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ ゆかりあえ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳、豚肉、大豆 豆腐、みそ	米、でんぷん、油 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、ゆかり、だいこん たまねぎ、えのきたけ、 <u>長ねぎ</u>	586	22.4
8	火			肉うどん サラダ くだもの（梨）  ★	牛乳、豚肉、ちくわ 油揚げ、ひじき わかめ、ツナ	うどん、油、さとう ごま油	たまねぎ、にんじん、はくさい、 <u>長ねぎ</u> <u>こまつな</u> 、きゅうり、キャベツ ホールコーン、もやし、梨	552	24.8
9	水			ごはん なすじゃこ 鰯の和風マヨネーズ焼き 菊の花入りおひたし 白菜のかきたま汁	牛乳、じゃこ、卵 みそ、さわら	米、油、さとう マヨネーズ、でんぷん	なす、レモン、たまねぎ、もやし、菊の花 <u>こまつな</u> 、はくさい、にんじん、 <u>長ねぎ</u> えのきたけ	612	26.5
10	木			ウッディのおえかき食パン ミスターポテトヘッドのコロッケ レックスのツナサラダ バズのスペースゼリー★	牛乳、豚肉、ツナ 寒天	食パン、油、じゃがいも ポテトフレーク、小麦粉 パン粉、さとう	いちごジャム、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん、パイン缶 白桃缶	655	23.6
11	金		スプーン	ごはん ひじきのふりかけ 車ふと野菜のうま煮 えのき入りサラダ	牛乳、ひじき 粉かつお、とり肉	米、さとう、こんにゃく 油、じゃがいも、車ふ ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん えのきたけ、キャベツ、 <u>こまつな</u>	562	20.6
14	月			ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 和風ポテトサラダ 沢煮わん	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、豚肉	米、でんぷん、小麦粉 油、さとう、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、きゃべつ、にんじん 干しいたけ、だいこん、 <u>長ねぎ</u> <u>こまつな</u>	582	18.6
15	火		スプーン	手作りベーコンパン チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳、豆腐、豚肉 ベーコン、大豆 ヨーグルト	強力粉、さとう、油 じゃがいも	たまねぎ、ホールコーン、にんじん にんにく、ホールのトマト、パセリ マッシュルーム缶、りんご缶、白桃缶 みかん缶	646	29.2
16	水		スプーン	ごはん ピーマン野菜いため みそ汁 プリン★	牛乳、ベーコン、卵 みそ、豆腐、ハム わかめ	米、ごま油、さとう でんぷん、星麴	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン、 <u>こまつな</u> 、 <u>長ねぎ</u>	644	24.7
17	木		フォーク	ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ 食べ比べどう （シャインマスカット・巨峰）	牛乳、ベーコン ツナ、あさり	油、スパゲティ、さとう じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ ホールのトマト、なす、ズッキーニ きゅうり、キャベツ、りんご、バジル シャインマスカット、巨峰	561	24.2
18	金			ごはん 鮭のみそ焼き 和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁★	牛乳、鮭、みそ ひじき、油揚げ 豆腐	米、さとう、じゃがいも 油、ごま	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん ごぼう、ブロッコリー、 <u>こまつな</u> たまねぎ、だいこん、なめこ、 <u>長ねぎ</u>	554	28.0
24	木			わかめうどん 和風おろしサラダ おはぎ	牛乳、豚肉、油揚げ わかめ、小豆	うどん、油、さとう もち米、米	干しいたけ、にんじん、たまねぎ <u>長ねぎ</u> 、もやし、 <u>こまつな</u> 、キャベツ だいこん、しょうが	596	24.0
25	金			秋の香りごはん いかのピリ辛焼き 豚汁 月見だんごみたらし味 	牛乳、とり肉、いか 油揚げ、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、でんぷん	にんじん、しめじ、干しいたけ、ごぼう にんにく、 <u>長ねぎ</u> 、しょうが、だいこん	618	30.4
28	月		スプーン	ごはん 坂本家特せいとりのからあげ カップラーメン風春雨サラダ SAKAMOTOの文字を探せABC7加二ス7★	牛乳、とり肉 糸けずり、ベーコン	米、油、でんぷん 春雨、油、さとう ごま油、ABCマカロニ	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん ホールコーン、たまねぎ、にんにく かぶ	583	19.5
29	火			はちみつレモントースト さつまいものシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ	牛乳、ベーコン とり肉、生クリーム スキムミルク	食パン、バター、油 さとう、はちみつ さつまいも、小麦粉	レモン、たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	594	21.2
30	水		スプーン	マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ くだもの（梨）  	牛乳、豚肉、みそ 豆腐	米、麦、油、さとう でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、 <u>長ねぎ</u> 、にんじん たまねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ にら、切干大根、もやし、きゅうり ホールコーン、梨	614	24.9
◎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。								9月分 一日あたりの平均	602 24.3
☆マークは6年生の立てた献立です。								3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0