

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)
2	金			内藤とうがらしのシャキシャキレンコンごはん めだいの秋の香あんかけ たまご入りおひたし 内藤とうがらしのピリ辛豚汁	牛乳・しらす干し・めだい 卵・豚肉・生揚げ・みそ	米・ごま油・さつまいも さとう・でんぷん・油 こんにゃく・じゃがいも	内藤とうがらし・れんこん・しめじ えだまめ・ こまつな ・にんじん しいたけ・長ねぎ	605	30.1
5	月		スプーン	麦ご飯 麻婆なす 切干大根のナムル にらたまスープ	牛乳・豚肉・豚レバー みそ・豆腐・鶏肉・卵	米・麦・油・ごま油 さとう・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・長ねぎ だけのこ水煮・干しいたけ・切干大根 にら・なす・もやし・ こまつな たまねぎ	622	27.2
6	火		スプーン	しょうゆラーメン スウィートチップサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚肉・粉寒天・豆乳	中華めん・油・でんぷん ごま油・さつまいも さとう	にんにく・しょうが・長ねぎ・にんじん もやし・水煮メンマ・ホールコーン こまつな ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・りんご缶・白桃缶・みかん缶	565	20.0
7	水		スプーン	じゃこわかめご飯 肉じゃがうま煮 くだもの（かき）	牛乳・ちりめんじゃこ わかめ・豚肉・高野豆腐	米・麦・油・こんにゃく さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・さやいんげん かき	591	24.1
8	木			ココアパン とり肉のマーマレード焼き じゃがいもと野菜のサラダ ブロッコリーの米粉クリームスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン 豆乳	ココアパン・じゃがいも さとう・油・米粉	マーマレード・にんじん・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム ホールコーン・ブロッコリー	563	25.8
9	金		スプーン	焼き鳥風煮丼 ひじき入りおひたし 根菜のみそ汁	牛乳・鶏肉・生揚げ ひじき・みそ	米・麦・小麦粉・油 でんぷん・さとう こんにゃく・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・長ねぎ ぶなしめじ・ほうれんそう・キャベツ ごぼう・だいこん	622	23.9
13	火			スンスンのブルーベリーパン 白身魚のチーズ焼き キャベツ畑のコールスロー おじいちゃんとかせい貝だくさんミネストローネ	牛乳・シルバー・チーズ ツナ・ハム・豚肉 ベーコン・ひよこめめ	食パン・さとう・はちみつ コーンスターチ・油 じゃがいも	ブルーベリー ・レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン・赤ピーマン しょうが・たまねぎ・マッシュルーム ホールトマト・ブロッコリー	551	31.0
14	水		スプーン	梅茶漬け しゃけの塩いため 野菜のごま油漬け くだもの（みかん）	牛乳・のり・さけ	米・ごま・さとう・ごま油	万能ねぎ・刻み梅・ゆかり ほうれんそう・もやし・にんじん みかん	575	24.2
15	木			きのこうどん カリカリ油揚げサラダ 抹茶蒸しパン	牛乳・鶏肉・油揚げ・豆乳	うどん・さとう・油 小麦粉・甘納豆	干しいたけ・にんじん・たまねぎ しめじ・えのきたけ・ こまつな キャベツ・もやし・きゅうり	639	25.5
16	金			ごはん 食品ロス削減ふりかけ 豚肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え 湯葉のすまし汁	牛乳・昆布・かつお節 豚肉・湯葉	米・さとう・ごま	しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・にんじん・たまねぎ えのきたけ・長ねぎ・ こまつな	563	25.0
19	月			沖縄そば にんじんシリシリ サーターアングギー	牛乳・かまぼこ・豚肉 ツナ・卵	沖縄そば・油・さとう 小麦粉・黒砂糖	長ねぎ・しょうが・にんじん チンゲンサイ・万能ねぎ・もやし	553	26.0
20	火			ドライカレーライス マカロニサラダ りんごのコンポート	牛乳・ベーコン・豚肉 豚レバー・レンズまめ プレーンヨーグルト	米・麦・油・マカロニ さとう	セロリ・にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・りんご・レモン	631	21.3
21	水			ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 野菜の磯香あえ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳・豚肉・のり 豆腐・みそ	米・でんぷん・油・さとう	しょうが・かぼちゃ・にんにく にんじん・キャベツ・もやし・ こまつな だいこん・たまねぎ・えのきたけ 長ねぎ	581	22.7
22	木			ツナポテトスト 秋色ポトフ カルピスゼリー	牛乳・ツナ・チーズ・鶏肉 いんげんまめ・粉寒天	食パン・じゃがいも マヨネーズ・油・さとう	たまねぎ・パセリ・にんにく・しょうが にんじん・かぼちゃ・キャベツ ホールコーン・しめじ	633	27.0
23	金			十三夜炊き込みご飯 焼きししゃも みだくさん汁 黄金のお月見団子	牛乳・鶏肉・大豆 ししゃも・みそ・油揚げ 豆腐	米・もち米・栗 さとう・白玉粉・でんぷん	にんじん・干しいたけ・ごぼう だいこん・えのきたけ・こまつな 長ねぎ・かぼちゃ	616	30.0
26	月		スプーン	高菜飯 タイピーエン がねあげ	牛乳・ちりめんじゃこ 豚肉・えび・かばぼこ	米・麦・ごま油・さとう 油・はるさめ・さつまいも 小麦粉・米粉	たかな漬・しょうが・にんじん きくらげ・にんにく・キャベツ・ごぼう たまねぎ	636	21.5
27	火			パインパン 2種のいもグラタン 野菜たっぷりスープ くだもの（マスカット）	牛乳・豚肉・大豆・チーズ 鶏肉	パインパン・油 じゃがいも・さつまいも	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム ホールトマト・パセリ・えのきたけ にんじん・キャベツ・ こまつな マスカット	595	26.3
28	水			サッカーボールごはん さばのみそに こまつなのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳・ほしのり・さば みそ・豆腐・わかめ	米・さとう・ごま油 じゃがいも	しょうが・ こまつな ・もやし・にんじん たまねぎ・ 長ねぎ	632	28.3
29	木			ハヤシライス フレンチサラダ くだもの（りんご）	牛乳・豚肉・豆乳	米・麦・油・さとう 小麦粉	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・キャベツ・きゅうり ホールコーン・りんご	641	19.5
30	金		スプーン	キムタクチャーハン 野菜の中華風ごま和え トックスープ	牛乳・鶏肉・卵・のり ハム・わかめ	米・麦・油・じゃがいも ごま・ごま油・さとう トック	たくあん漬・白菜キムチ・にんじん もやし・きゅうり・しょうが・はくさい だいこん	550	22.0
31	土			海鮮トマトスパゲッティ ブロッコリーサラダ かぼちゃプリン	牛乳・豚肉・レンズまめ えび・あさり・粉寒天 生クリーム	スパゲッティ・油 オリーブ油・小麦粉 さとう	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん ホールトマト・パセリ・ブロッコリー キャベツ・りんご・かぼちゃ	625	25.0
◎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	25.1
☆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