

とうきょうとさん しよぐざい 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	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	月				キメジマグロのポロネーゼ 野菜のマリネ あしたばのチーズケーキ	牛乳・ <u>キメジマグロ</u> ・豚肉・豚レバー・大豆・クリームチーズ・鶏卵・生クリーム	スパゲティ・油・小麦粉・砂糖・オリーブ油	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム水煮・ホールトマト・パセリ・キャベツ・フロッキー・赤ピーマン・ホールコーン・ <u>あしたば</u> ・レモン	648	28.9	
3	火				セサミビスキュイパン ツナサラダ かぼちゃのスープ	牛乳・鶏卵・ツナ・鶏肉・レンズ豆・スキムミルク・生クリーム	コッペパン・いちごジャム・小麦粉・バター・マーガリン・砂糖・ごま・油・小麦粉	キャベツ・にんにく・ホールコーン・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・パセリ	608	24.6	
4	水				ごはん 高野豆腐と豚肉のカツ 小松菜の磯あえ すりごまのみそ汁 ぶどう (ナイカウ)	牛乳・豚肉・高野豆腐・のり・豆腐・みそ	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま	しょうが・ <u>ごまつな</u> ・もやし にんじん だいこん・ <u>ねぎ</u> ぶどう (ナイカウ・伊那)	640	26.2	
5	木				ツナコーンピラフ さつまいもチップサラダ トマトスープ	牛乳・ツナ・豚肉・レンズ豆	米・麦・油・さつまいも・砂糖	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム水煮・ホールコーン・赤パプリカ・ごまつな・キャベツ・もやし・セロリ・にんじん・ホールトマト	560	21.3	
6	金			スプーン	中華丼 サクサク磯大豆 梨 (南水)	牛乳・豚肉・なると・いか・大豆・高野豆腐・じゃこ・あおのり	米・麦・油・でんぶん・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん だけのご水煮・はくさい <u>チンゲンサイ</u> ・梨 (南水・伊那)	584	25.3	
10	火				ごはん さばの香味焼き 野菜のおかかあえ みだくさん汁	牛乳・さば・みそ・生揚げ	米・砂糖・じゃがいも	しょうが・ <u>ねぎ</u> ・にんじん・キャベツ・ <u>ごまつな</u> ・だいこん・たまねぎ	587	25.3	
11	水			スプーン	ナシゴレン シシカباب ソトアヤム (カレー味のスープ)	牛乳・豚肉・えび・鶏肉・大豆	米・油・ピーフン・パン粉	しょうが・にんにく・ホールコーン・ピーマン・赤ピーマン・レモン・パセリ・セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	556	26.3	
12	木				ミルクパン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ ぶどう (シャインマスカット)	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・チーズ	ミルクパン・油・じゃがいも・さといも・さつまいも・小麦粉・パン粉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・にんにく・えのきたけ・キャベツ・ <u>ごまつな</u> ・ぶどう (シャインマスカット)	558	23.5	
13	金				豚たま丼 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・豚肉・鶏卵・のり・しらす干し・みそ	米・油・砂糖・じゃがいも	しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ・ <u>ねぎ</u> ・もやし・ <u>ごまつな</u> ・えのきたけ・キャベツ	615	26.3	
16	月				ごはん 食品ロス削減ふりかけ 鶏肉の梅春巻き ごま酢かけ ゆばのすまし汁	牛乳・昆布・けずり節・鶏肉・湯葉	米・砂糖・ごま・ごま油・でんぶん・小麦粉・春巻きの皮・油	梅肉・ <u>ねぎ</u> ・しそ・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ <u>ごまつな</u>	585	24.9	
17	火			フタシ	鶏南蛮うどん じゃこ水菜のサラダ お菓子な焼きいも	牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・じゃこ・生クリーム	冷凍ほうとう・油・でんぶん・砂糖・ごま油・さつまいも・バター	たまねぎ・にんじん・ <u>ねぎ</u> ・ <u>ごまつな</u> ・もやし・水菜	565	21.3	
18	水			スプーン	ごはん 麻婆なす 塩ナムル チーズのふわふわスープ	牛乳・豚肉・豚レバー・みそ・豆腐・鶏卵・チーズ	米・油・ごま油・砂糖・でんぶん・ごま・パン粉	にんにく・しょうが・にんじん・ねぎ・だけのご水煮・干しいたけ・にら・なす・もやし・ <u>ごまつな</u> ・たまねぎ・チンゲンサイ	639	28.5	
19	木				カルボナーラトースト ウィンナーと野菜のスープ煮 伊那のりんご (無償提供)	牛乳・チーズ・ベーコン・ウィンナー	食パン・油・小麦粉・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ りんご (シナノスイート・伊那)	552	21.4	
20	金				こぎつねごはん ししゃものごま揚げ 野菜のさっぱりあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・みそ・豆腐	米・油・こんにゃく・砂糖・小麦粉・ごま	にんじん・さやいんげん・だいこん・キャベツ・レモン・えのきたけ・ <u>ごまつな</u> ・ <u>ねぎ</u>	625	28.5	
23	月				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・鶏卵・豚肉・鶏肉	強力粉・砂糖・バター・油・小麦粉・パン粉・さつまいも・でんぶん	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・しょうが・セロリ・だいこん・万能ねぎ	561	22.1	
24	火			スプーン	ごはん なすじゃこ 五目うま煮 りんご	牛乳・じゃこ・豚肉・みそ・生揚げ	米・油・砂糖・ごま・こんにゃく・じゃがいも	なす・ごぼう・にんじん たまねぎ りんご (シナノスイート・伊那)	652	23.2	
25	水				ハッシュドポークライス キャベツのサラダ ぶどうのクラッシュゼリー	牛乳・豚肉・生クリーム・寒天	米・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖	ホールコーン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ぶどうジュース	667	18.8	
26	木				ごぼうバーガー じゃがいものハニーサラダ コーン豆乳クリームスープ	牛乳・豆腐・豚肉・豚レバー・大豆・ベーコン・豆乳	丸パン・油・パン粉・でんぶん・ごま油・砂糖・じゃがいも・はちみつ・小麦粉	しょうが・たまねぎ・ごぼう・にんじん・キャベツ・マッシュルーム水煮・ホールコーン・パセリ	579	23.2	
27	金				十三夜の炊き込みごはん ぶりのごまねぎ焼き 羽広かぶの即席漬 お月見団子汁	牛乳・鶏肉・大豆・ぶり・鶏卵	米・もち米・粟・砂糖・ごま・ごま油・しらたま・油	にんじん・干しいたけ・にんにく・しょうが・ <u>ねぎ</u> ・キャベツ 羽広かぶ・伊那	635	28.7	
30	月				かやくごはん 小田巻蒸し 根菜汁 みかん	牛乳・油揚げ・鶏卵・鶏肉・かまぼこ・みそ・豆腐	米・砂糖・こんにゃく・うどん・油・さつまいも	にんじん・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん・ほうれんそう・ <u>ねぎ</u> ・みかん	587	25.0	
31	火				えびとトマトのスパゲティ フレンチサラダ かぼちゃのスコーン	牛乳・豚肉・レンズ豆・えび・かまぼこ・鶏卵	スパゲティ・油・オリーブ油・小麦粉・砂糖・バター	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・パセリ・キャベツ・りんご・かぼちゃ	649	24.2	
◎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	602	24.6
									3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0