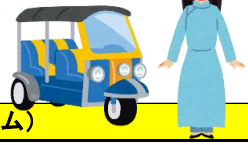




日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	金	○	チキンピラフ 	ポテトサラダ パンプキンポタージュ	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム	米、麦、油、じゃがいも、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、にんにく、パセリ	600 kcal 21.9 g
5	月	○	麦ご飯	さわらの塩こうじ焼き 切干大根の煮付 さつま汁 	牛乳、さわら、みそ、鶏肉	米、麦、塩こうじ、油、さとう、こんにゃく、さつまいも	切干大根、にんじん、干しいたけ、こまつな、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ	582 kcal 24.8 g
6	火	○	海鮮あんかけ焼きそば	コーン蒸しパン 卵スープ	牛乳、あさり、いか、えび、卵	中華めん、油、さとう、片栗粉、ごま油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、こまつな	663 kcal 26.5 g
7	水	○	ガパオライス 	パリパリポテトの野菜サラダ 大根と小松菜のスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、寒天	米、麦、油、さとう、ごま油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、キャベツ、しょうが、だいこん、レモン	669 kcal 24.3 g
8	木	○	東京産小松菜パン 	秋野菜のグラタン ミネストローネ	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、えび、豚肉	東京産こまつなパン、油、バター、小麦粉、さつまいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、なす、かぼちゃ、ぶなしめじ、エリンギ、とうもろこし、セロリ、にんじん、しょうが、ホールトマト、パセリ	672 kcal 27.3 g
9	金	○	さつまいもご飯	ちぐさ焼き みそドレサラダ なめこと豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、卵、みそ、豆腐、わかめ	米、麦、さつまいも、ごま、油、さとう、ごま油	たけのこ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、なめこ	607 kcal 24.8 g
13	火	○	和風きのこスパゲッティ 	和風おろしドレッシングサラダ 大学いも 	牛乳、ベーコン、豚肉	スパゲッティ、油、さとう、ごま油、さつまいも、水あめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、干しいたけ、えのきたけ、ピーマン、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん	605 kcal 23.6 g
14	水	○	豚キムチ丼	もやしのナムル わかめスープ 	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、白菜キムチ、もやし、にら、しょうが、えのきたけ、こまつな	571 kcal 23.8 g
15	木	○	ビスキュイパン	シーフードサラダ 野菜たっぷりトマトスープ	牛乳、卵、えび、いか、豚肉、ベーコン、あさり、レンズ豆、ウィンナー	丸パン、バター、さとう、小麦粉、油、オリーブ油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、たまねぎ、りんご、にんにく、ホールトマト、ピーマン	585 kcal 26.7 g
16	金	○	麦ご飯 	かつおのごまがらめ うの花 のっぺい汁	牛乳、かつお、鶏肉、おから、豚肉、油揚げ	米、麦、片栗粉、さとう、ごま、油、こんにゃく、さといも	しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、だいこん、こまつな	595 kcal 27.2 g
19	月	○	黒米入り五穀ご飯	ツナとひじきのふりかけ トマト肉じゃが煮 キャベツとニラのおかか和え	牛乳、ひじき、ツナ、豚肉、かつお	米、麦、あわ、きび、黒米、油、さとう、つきこんにゃく、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、カットトマト、さやいんげん、もやし、キャベツ、にら	593 kcal 22.2 g
20	火	○	ベトナム風サンドイッチ 	海鮮フォー なし 	牛乳、豚肉、えび、いか	ソフトフランスパン、さとう、卵不使用マヨネーズ、フォー	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、レタス、あさつき、レモン、なし	556 kcal 26.5 g
21	水	○	麦ご飯	さばのピリ辛焼き 野菜の白和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、豆腐、みそ	米、麦、さとう、ごま油、ごま、糸こんにゃく、白ねりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、たまねぎ、こまつな	608 kcal 27.8 g
22	木	○	ごぼとん丼 	大平汁 りんご	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、油、さとう、片栗粉、こんにゃく、さといも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、干しいたけ、こまつな、りんご	596 kcal 19.6 g
			新宿友好提携都市・伊那市から届いたりんご		郷土料理（長野県）			
23	金	○	十三夜けんちんうどん 	カルシウムビーンズ 黄金のお月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、高野豆腐、ひよこ豆、ちりめんじゃこ	うどん、油、こんにゃく、さといも、さとう、片栗粉、ごま、白玉粉	ごぼう、干しいたけ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ	645 kcal 28.0 g
			十三夜給食					
27	火	○	おさつトースト	和風ポトフ 小松菜と人参のツナ和え	牛乳、生クリーム、豚肉、生揚げ、ツナ	食パン、さつまいも、さとう、バター、ごま、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、こまつな、りんご	608 kcal 26.4 g
28	水	○	麦ご飯 	ひよこ豆と小魚のいり煮 いかと里いもの煮物 具だくさんかす汁	牛乳、ひよこ豆、ちりめんじゃこ、焼き竹輪、いか、みそ	米、麦、片栗粉、さとう、油、こんにゃく、さといも、さつまいも	干しいたけ、にんじん、だいこん、さやいんげん、ごぼう、れんこん、とうがん、長ねぎ、こまつな	633 kcal 30.3 g
29	木	○	ハヤシライス 	シラス入り和風ドレッシングサラダ かき	牛乳、豚肉、しらす干し	米、麦、油、さとう、小麦粉、ごま油	パセリ、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、かき	665 kcal 21.8 g
			お誕生給食（10月）					
30	金	○	ターメリックライス 	鶏肉の悪魔風 レモンドレッシングサラダ 魔法のスープ・パンプキンプリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、寒天	米、バター、小麦粉、パン粉、さとう、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉	にんにく、レモン、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、紫キャベツ、かぼちゃペースト	659 kcal 23.0 g
			ハロウィン給食					

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10月分 一日あたりの平均		616	24.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0