



	主食	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	さつまいもごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 油揚げと野菜の煮浸し なし	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 油揚げ	精白米 米粒麦 さつまいも 油 小麦粉 片栗粉 さとう ごま油	長ねぎ 赤パプリカ にんじん キャベツ こまつな なし	787 kcal 28.7 g
5月	ナン&キーマカレー	牛乳	じゃこまめサラダ 柿	牛乳 豚肉 大豆 あさり(冷凍) ちりめんじゃこ ひよこまめ	ナン 油 さとう 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ もやし かき	740 kcal 36.3 g
6火	タコライス	牛乳	ビーフンの野菜炒め キャラメルポテト	牛乳 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 水あめ 油 片栗粉 ビーフン ごま油 さつまいも さとう バター ワンタンの皮	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン キャベツ	899 kcal 27.1 g
7水	ごはん	牛乳	韓国風のりふりかけ 焼き鮭 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 もみのり 鮭 焼き竹輪 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	精白米 ごま油 さとう 油 こんにゃく	にんにく 切干し大根 にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	819 kcal 40.3 g
8木	中華丼	牛乳	内藤とうがらしと野菜のみそ炒め グレープゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 寒天	精白米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ 赤パプリカ 内藤とうがらし ぶどうジュース	791 kcal 27.2 g
9金	ツナのおろしスパゲティ	牛乳	ポテトソテー フルーツグラタン	牛乳 ツナ油漬 のり ベーコン 卵 生クリーム スキムミルク	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 マーガリン(トランス脂肪酸低減)	だいこん ぶなしめじ にんじん パセリ ブルーベリー(乾)	808 kcal 31.1 g
13火	しょうゆラーメン	牛乳	ジャンボぎょうざ ぶどう	牛乳 豚肉	冷凍ラーメン ごま油 さとう ラード 油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 巨峰	791 kcal 35.9 g
14水	油麴丼	牛乳	おくずかけ ずんだもち	牛乳 板なしかまぼこ 卵 油揚げ 豆腐 白いんげん	精白米 米粒麦 油麴 さとう さとも 油 片栗粉 そうめん 白玉粉 上新粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ みつば ごぼう こまつな えだまめ(冷凍)	821 kcal 30.8 g
15木	スイートポテト-toast	牛乳	ハンガリー風スープ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 豚肉	胚芽食パン さつまいも バター さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ	802 kcal 28.8 g
16金	ごはん	牛乳	卵入りいかチリ 木耳と青梗菜の中華スープ	牛乳 いか 卵 豚肉	精白米 片栗粉 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) 長ねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	775 kcal 29.4 g
19月	米粉パン	牛乳	りんごジャム かぼちゃのグラタン キャベツスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 粉チーズ	米粉パン さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも	りんご たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく にんじん キャベツ	776 kcal 33.4 g
20火	きのこごはん	牛乳	秋野菜の吉野煮 かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 豆腐 卵	精白米 油 さとう こんにゃく さとも 片栗粉	干しいたけ エリンギ にんじん ぶなしめじ グリンピース(冷凍) れんこん さやいんげん 長ねぎ こまつな	779 kcal 38.4 g
21水	ジャージャーめん	牛乳	糸寒天ともやしの中華和え りんご	牛乳 豚肉 大豆 みそ 糸寒天	中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 白ごま	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり ホールコーン りんご	732 kcal 31.0 g
22木	かやくごはん	牛乳	焼きほっけ おかか和え みそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ ほっけ 焼き竹輪 わかめ みそ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	干しいたけ にんじん グリンピース(冷凍) だいこん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	747 kcal 37.1 g
23金	栗おこわ	牛乳	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ 煮菜	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ	精白米 もち米 おき栗 油 片栗粉 米粉 さとう ごま油	しょうが みずな だいこん 長ねぎ	754 kcal 27.6 g
24土	カレーライス	牛乳	ツチサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 あさり(冷凍) レンズまめ ツナ油漬 寒天	精白米 米粒麦 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉 さとう マーガリン(トランス脂肪酸低減)	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 赤パプリカ きゅうり キャベツ オレンジジュース みかん缶	853 kcal 27.5 g
27火	ごはん	牛乳	たくあんの炒り煮 五色煮 みそけんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 ごま油 じゃがいも さとう	たくあん漬 にんじん たまねぎ ホールコーン さやいんげん だいこん 長ねぎ	810 kcal 32.5 g
28水	ごはん	牛乳	鉄火みそ おさかなハンバーグ 野菜の湯葉あえ すまし汁	牛乳 大豆 みそ 豚肉 あじ 豆腐 干し湯葉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) パン粉 ごま油 マーガリン(トランス脂肪酸低減)	ごぼう たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ(水煮) にんじん キャベツ だいこん こまつな	828 kcal 39.0 g
29木	プルコギ丼	牛乳	スンドゥブチゲ 伊那のりんご	牛乳 豚肉 みそ 豚肉 あさり(冷凍) 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいずもやし にら えのきたけ はくさい 長ねぎ 伊那のりんご	778 kcal 29.5 g
30金	きつねうどん	牛乳	ゆずもやし 獄旨ドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ おから(乾燥) 卵	うどん さとう 油 強力粉 バター グラニュー糖	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし きゅうり	818 kcal 34.1 g
31土	ツナコーンピラフ	牛乳	ボークビーンズ スイートパンプキン	牛乳 ツナ油漬 豚肉 大豆 スキムミルク 生クリーム	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ(水煮) パセリ セロリ にんじん かぼちゃ	888 kcal 32.6 g

◎ 緊急事態、天候等により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

10月分 一日あたりの平均

800 kcal
32.3 g

今月の給食目標

協力して片づけをきちんとしよう



中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

760Kcal以上
27.0~41.5g