



	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	牛乳	スタミナメンチカツ ポイル野菜 ワカメスープ	牛乳 豚肉 鶏肝臓 大豆(乾) 豆腐 わかめ	米 麦 油 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ にんにく はくさい 長ねぎ	856 kcal 34.3 g
2 水	ナン	牛乳	ねぎ塩サラダ キーマカレー	牛乳 豚肉 大豆(乾)	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 キャベツ きゅうり こまつな 長ねぎ	771 kcal 33.9 g
3 木	さつまいもごはん	牛乳	秋野菜の吉野煮 飛鳥汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 鶏肉 みそ	米 麦 さつまいも 白ごま 油 にんにく さとう 片栗粉 じゃがいも	にんじん れんこん ぶなしめじ だいこん たまねぎ 長ねぎ	791 kcal 34.6 g
4 金	ジャージャーめん	牛乳	中華風コンスー りんご	牛乳 豚肉 大豆(乾) みそ ベーコン	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉	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 クリームコーン りんご	744 kcal 31.4 g
7 月	セサミトースト	牛乳	フィッシュフライ 大麦のスープ	牛乳 あじ ベーコン 豚肉	セサミ食パン バター はちみつ ねりごま 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 麦 マカロニ	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト缶	765 kcal 33.7 g
8 火	白菜のうま煮丼 しんじゅく野菜の日	牛乳	豚汁 白いんげん豆の甘煮	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ いんげんまめ(乾)	米 麦 こんにゃく さとう 油 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん	822 kcal 35.4 g
9 水	ごはん	牛乳	小松菜とジャコのふりかけ 魚の木の芽みそ焼き じゃがいもきんぴら すまし汁	牛乳 ちりめんじゃこ けずり節 鮭 みそ かまぼこ	米 ごま油 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま 片栗粉	こまつな しょうが にんじん さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ	758 kcal 35.1 g
10 木	ツナのおろしスパゲティ	牛乳	ポテトとウィンナーのソテー フルーツグラタン	牛乳 ツナ 刻みのり ウィンナー 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	だいこん ぶなしめじ たまねぎ トマト缶 パセリ 東京ブルーベリー (冷凍)	870 kcal 33.3 g
11 金	ルーローハン	牛乳	ルオポータン ビーフンの野菜炒め	牛乳 豚肉 鶏肉	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう ビーファン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ こまつな だいこん 長ねぎ にんじん キャベツ ビーマン	750 kcal 28.4 g
15 火	ふきよせおこわ 十三夜 栗名月	牛乳	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ こんにゃくとごぼうのピリ辛煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	むき栗 米 もち米 油 片栗粉 米粉 さとう こんにゃく ごま油	にんじん ぶなしめじ しょうが みずな ごぼう さやいんげん	752 kcal 30.4 g
16 水	キムチチャーハン 韓国料理	牛乳	トックスープ チャプチェ	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐	米 米粒麦 油 さとう 白ごま ごま油 トック はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ビーマン 白菜キムチ こまつな たまねぎ 干しいたけ もやし 赤パプリカ	755 kcal 28.3 g
17 木	塩焼きそば	牛乳	肉団子と青菜のスープ 丸ごとみかんゼリー	牛乳 豚肉 あおのり 寒天	むし中華めん 油 生パン粉 片栗粉 はるさめ ごま油 さとう	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 紅しょうが はくさい こまつな オレンジジュース みかん缶	741 kcal 31.3 g
18 金	チキンライス	牛乳	魚の香草焼き ポテトクリームスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 たら スキムミルク 生クリーム	油 米 麦 パン粉 バター マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも	にんにく ビーマン 赤ビーマン にんじん たまねぎ グリーンピース (冷凍) パセリ	798 kcal 33.8 g
22 火	油心丼 郷土料理 宮城県	牛乳	はっと汁 柿	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉 油揚げ スキムミルク	米 麦 油麩 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 かき	にんじん 干しいたけ たまねぎ みつば ごぼう だいこん こまつな かき	846 kcal 33.7 g
23 水	さばサンド トルコ料理	牛乳	チョパンサラタス いちじくのミニマドレーヌ	牛乳 さば 生クリーム スキムミルク	丸パン 油 片栗粉 さとう オリーブ油 油 バター 小麦粉	たまねぎ キャベツ トマト きゅう り いちじく(乾)	829 kcal 31.1 g
24 木	わかめごはん	牛乳	肉豆腐 ひじきとツナのあえもの	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 ツナ油漬 芽ひじき(乾)	米 油 白ごま さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅう り コーン キャベツ	823 kcal 37.7 g
25 金	ハヤシライス 読書週間のメニュー「虎に翼」	牛乳	オニオンスープ にんじんのサラダ	牛乳 牛肉 ベーコン ツナ缶	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	パセリ にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ (水煮) トマト缶	817 kcal 27.2 g
28 月	手作りさつま芋チーズパン	牛乳	洋風煮こみ じゃがいものシャキシャキサラダ	牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆(乾)	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 さつまいも 黒ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし コーン	748 kcal 30.8 g
29 火	麦ごはん	牛乳	のりとあさりの佃煮 おさかなハンバーグ みそ汁 野菜のごまじょうゆあえ	牛乳 ほしのり あさり 豚肉 あじすり身 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう マヨネーズ(卵不使用) パン粉(乾) 油 バター ねりごま 白ごま	たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ エリンギ (水煮) はくさい こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ	818 kcal 39.1 g
30 水	ツナコーンピラフ	牛乳	じゃこサラダ スイートパンプキン	牛乳 ツナ あさり ちりめんじゃこ スキムミルク 生クリーム	米 麦 バター 油 さとう ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ コーン エリンギ (水煮) パセリ にんじん こまつな キャベツ もやし かぼちゃ	753 kcal 28.7 g
31 木	長崎ちゃんぽん	牛乳	揚げきょうざ りんご 伊那市がりんごを送ってくださいました！	牛乳 豚肉 あさり なた 豚肉	冷凍ちゃんぽんめん ごま油 油 油 きょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ にら りんご	782 kcal 33.8 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)

今月の給食目標

きょうりよく みる
協力して片づけをきちんとしてよう



10月分 一日あたりの平均

中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

790 kcal
32.7 g

830 kcal
33.0 g