



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄養価 (中学年)
2 火	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく		運動会予備日です。延期になっても食べやすいように、お弁当箱の給食にします。お弁当箱は初めての形です。中身もお楽しみに！			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 682 Kcal 22.0 g 17.3 g 2.1 g
3 水	うめじゃこチャーハン トックスープ かくきりにしょくゼリー	○	牛乳 ちりめんじゃこ たまご とり肉 粉寒天 炊き込みわかめ 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 白いりごま トック さとう	しょうが 長ねぎ にんじん かりかり梅 たけのこ 玉ねぎ 大根 オレンジジュース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 621 Kcal 22.7 g 16.8 g 2.8 g
4 木	《とうきょうしょくざいデー》 むぎごはん とびうおのりあげくん いとかんてんのごますあえ もすくいみそしる	○	牛乳 とびうおミンチ 豚ひき肉 たまご 油揚げ 焼きのり 糸寒天 もすく 淡色みそ 赤色みそ	米 米粒麦 揚げ油 さとう 白いりごま じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ えのきだけ こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 623 Kcal 22.3 g 20.6 g 2.4 g
5 金	きなこあげパン はくさいとにくだんごのスープ フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 きなこ 豚ひき肉 プレーンヨーグルト たまご	パン 揚げ油 さとう 春雨 でんぶん ごま油	しょうが 白菜 にんじん 長ねぎ たけのこ にら きくらげ りんご(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 667 Kcal 22.3 g 28.8 g 2.5 g
9 火	むぎごはん あんかけたまごやき いしかりじる だいこんときゅうりのゆかりあえ	○	牛乳 たまご 鮭切り 焼き豆腐 油揚げ 淡色みそ 赤色みそ	米 米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	クリームコーン(缶) にんじん ごぼう 大根 こまつな 白菜 長ねぎ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 620 Kcal 26.9 g 18.3 g 2.4 g
10 水	みそラーメン サモサ ぶどう	○	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 赤色みそ	中華めん 油 ごま油 白いりごま きょうざの皮 小麦粉 揚げ油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし ホールコーン(缶) こまつな 玉ねぎ グリーンピース(冷) ぶどう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 645 Kcal 25.3 g 18.9 g 3.4 g
11 木	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく		ふれあい集会です。講師の方々と交流しながら、お弁当箱の給食を食べます。お楽しみに！			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 612 Kcal 20.5 g 8.9 g 1.6 g
12 金	むぎごはん とりにくのかわりみそやき えのきいりすましじる やさしいごまだれあえ	○	牛乳 とりもも肉 赤色みそ たまご 豆腐 乾燥わかめ	米 米粒麦 さとう 油 白すりごま	にんにく えのきだけ 長ねぎ こまつな キャベツ にんじん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 609 Kcal 25.2 g 20.3 g 2.5 g
15 月	あきのかおりごはん ししゃものからあげ やさいのみそしる キャロットゼリー	○	牛乳 とり肉 ししゃも 淡色みそ 赤色みそ 粉寒天 ぜらチン	米 米粒麦 油 さつまいも 揚げ油 でんぶん 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん グリンピース(冷) しめじ ごぼう にんじん 玉ねぎ こまつな オレンジジュース	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 586 Kcal 19.3 g 16.0 g 2.3 g
16 火	パエリア しろいんげんまめのポタージュ コーンサラダ	○	牛乳 えび とり肉 いか あさりむき身 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 パター 油 じゃがいも クルトン用食パン	にんじん ビーマン 玉ねぎ トマト マッシュルーム水煮 セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン(冷)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 676 Kcal 25.3 g 23.3 g 2.8 g
17 水	むぎごはん さわらのさいきょうやき はくさいのおひたし あすかじる	○	牛乳 さわら切り身 淡色みそ かつお節 油揚げ 赤色みそ 調理用牛乳	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも	しょうが 白菜 もやし こまつな 玉ねぎ にんじん 大根	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 656 Kcal 30.1 g 19.2 g 2.8 g
18 木	にくうどん ほうれんそうのサラダ いがぐりあげ	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ 調理用牛乳 たまご かまぼこ	うどん 油 さとう パター さつまいも そうめん 小麦粉 揚げ油	にんじん しめじ こまつな 長ねぎ ほうれんそう キャベツ ホールコーン(冷)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 616 Kcal 20.7 g 22.8 g 2.7 g
19 金	こうやどうふのそぼろごはん さつまじる りんご	○	牛乳 とりひき肉 淡色みそ 赤色みそ 豆腐 高野豆腐	米 米粒麦 さとう 油 さつまいも こんにゃく	にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう 大根 こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 659 Kcal 25.7 g 18.0 g 2.7 g
22 月	しらすごはん ポテトコロッケ あいまぜ もやしとこまつなのからししょうゆ	○	牛乳 しらすぼし たまご 豚ひき肉 焼きちくわ 油揚げ	米 米粒麦 さとう 油 小麦粉 揚げ油 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう こまつな もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 706 Kcal 22.9 g 21.1 g 2.3 g
23 火	ハヤシライス じゃこサラダ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 生クリーム ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 パター 小麦粉 白いりごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり こまつな みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 703 Kcal 22.6 g 23.7 g 2.6 g
24 水	てづくりツナポテトパン コンソメスープ ゆでやさいとのおまめのサラダ	○	牛乳 ツナ缶 たまご ベーコン 大豆	強力粉 小麦粉 パター さとう マヨネーズ 揚げ油 でんぶん じゃがいも	セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ(乾) ホールコーン(冷)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 624 Kcal 24.6 g 25.3 g 2.7 g
25 木	さんまごはん せんべいじる やさしいごまじょうゆ	○	牛乳 さんま短冊 油揚げ	米 米粒麦 さとう 小麦粉 揚げ油 でんぶん 里いも でんぶん こんにゃく 白いりごま	しょうが 長ねぎ 大根 ごぼう にんじん 白菜 えのきだけ こまつな もやし ほうれんそう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 663 Kcal 22.5 g 24.6 g 2.5 g
26 金	むぎごはん てづくりのりつくだに さけのてりやき にくじゃが さわにわん	○	牛乳 焼きのり 豚肩肉 鮭切り身	米 米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ごぼう たけのこ 大根 長ねぎ みつば	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 635 Kcal 28.9 g 13.5 g 2.6 g
29 月	ビビンバ はくさいスープ りんご	○	牛乳 豚肩肉 たまご 赤色みそ ベーコン	米 米粒麦 さとう 油 白いりごま ごま油	しょうが にんにく 切干大根 もやし ほうれんそう 玉ねぎ 白菜 しめじ こまつな りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 614 Kcal 22.4 g 18.6 g 3.0 g
30 火	やきおにぎり いかにかりんあげ かぶのレモンじょうゆ とんじる	○	牛乳 かつお節 いか 豚肩肉 赤色みそ 淡色みそ	米 米粒麦 白いりごま 小麦粉 でんぶん 揚げ油 こんにゃく 里いも	しょうが かぶ かぶの葉 レモン ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 609 Kcal 26.0 g 16.2 g 3.6 g
31 水	チキンライス かぼちゃのキッシュ ジュリアンスープ	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 調理用牛乳 生クリーム ダイスチーズ ベーコン	米 米粒麦 パター 油 スパゲティ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース(冷) かぼちゃ セロリー ほうれんそう 大根 キャベツ パセリ(乾) しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 638 Kcal 23.9 g 19.5 g 3.3 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆4日(木)「東京食材デー」…10月1日の都民の日に合わせて、この日は、東京都の特産物(とびうお、糸寒天を取り入れた献立)にします。

☆18日(木)「いがり揚げ」…蒸したさつまいものお団子に、衣をつけ、短く折ったそうめんをまぶして揚げます。いがに包まれた葉のイメージです

☆24日(水)「手作りツナポテトパン」…恒例の手作りパン。今月は、蒸したジャガイモとツナをマヨネーズであえた具を包んで焼きます。

☆9日(火)・26日(金)「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

今月の給食目標「食器を正しくあつかおう」

