

🎃🍁🌟🎃🍁🌟🎃🍁🌟🎃🍁🌟 10月 献立表 🎃🍁🌟🎃🍁🌟🎃🍁🌟🎃🍁🌟

日	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	I類 ¹ ・たんぱく質・脂質・食塩相当量
2月	深川めし 1日の都民の日にちなんだメニュー	○	にぎすのから揚げ 野菜のレモンじょうゆあえ 吉野汁	油揚げ,あさり,のり,牛乳,にぎす, さば節,昆布,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,さとう,でんぷん,揚げ油, つきこんにやく,うどん,玉子	にんじん,グリーンピース,しょうが, だいこん,キャベツ,レモン,ながねぎ	557 kcal 29.5 g 16.2 g 3.2 g
3火	カレーライス	○	バリバリサラダ オレンジゼリー	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,粉寒天,セ ラチン	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦 粉,さとう,わんだんの皮,揚げ油,こ ま油	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご, きゅうり,キャベツ,もやし,オン ジジュース	650 kcal 19.5 g 20.2 g 2.3 g
4水	麦ごはん	○	のりあげくん キャベツの塩麹漬け のっぺい汁	牛乳,とり肉,たまご,のり,さば節, 油揚げ,とうふ	米,麦,じゃがいも,パン粉,さとう, 揚げ油,油,こんにやく,里芋,でんぷ ん	れんこん,にんじん,キャベツ,き ゅうり,しょうが,だいこん,ながねぎ, こまつな	553 kcal 24.0 g 17.0 g 1.8 g
5木	ヒビンバ	○	トックのスープ	豚肉,たまご,みそ,牛乳,とり骨,豚 肉	米,麦,油,さとう,こま油,ごま,トッ ク	しょうが,にんにく,切干大根,もや し,ほうれんそう,たまねぎ,にんじ ん,乾しいたけ,だけのご,ながねぎ, チンゲンサイ	617 kcal 24.9 g 19.1 g 3.2 g
6金	麦ごはん	○	鮭の照り焼き ジャキジャキあえ 具だくさんみそ汁	牛乳,鮭,さば節,とうふ,油揚げ,み そ	米,麦,でんぷん,さとう,こま油, じゃがいも	切干大根,もやし,キャベツ,にんじ ん,きゅうり,ごぼう,だいこん,はく さい,ながねぎ,こまつな	553 kcal 30.5 g 14.6 g 2.1 g
9月	スポーツの日						
10火	古代米ご飯	○	メルルーサのみそ入ソースかけ 野菜のごま和え 沢煮わん	牛乳,メルルーサ,みそ,さば節,昆 布,豚肉	米,麦,黒米,でんぷん,揚げ油,油,さ とう,ごま,つきこんにやく	たまねぎ,こまつな,キャベツ,もや し,にんじん,ごぼう,だけのご,乾し いたけ,だいこん,ながねぎ	570 kcal 23.5 g 19.7 g 2.1 g
11水	フルコギ丼	○	春雨スープ	豚肉,牛乳,とうふ,とり骨	米,麦,油,さとう,こま油,ごま,はる さめ	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,にんじん,ながねぎ,ニラ,えの き,こまつな	559 kcal 22.6 g 16.8 g 2.3 g
12木	麦ごはん	○	ゼリーフライ 切干とキャベツのごま酢あえ むらくも汁	牛乳,おから,たまご,さば節	米,麦,じゃがいも,小麦粉,パン粉, 油,揚げ油,ごま,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,切干 大根,キャベツ,はくさい,もやし,こ まつな	559 kcal 19.1 g 16.8 g 2.1 g
13金	ハヤシライス	○	キャベツとコーンのサラダ 梨	豚肉,豚骨,生クリーム,牛乳	米,麦,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),グリーン ピース,こまつな,キャベツ,コーン (缶),なし	626 kcal 20.1 g 23.9 g 2.2 g
16月	ハニートースト	○	ツナサラダ 米粉のシチュー	牛乳,ツナ,とり骨,とり肉,牛乳,生 クリーム	食パン,ソフトマーガリン,はちみ つ,油,こま油,さとう,じゃがいも, 米粉	にんじん,キャベツ,もやし,きゅう り,たまねぎ,マッシュルーム(缶),コーン (缶),こまつな	586 kcal 15.3 g 21.5 g 2.8 g
17火	麦ごはん	○	鶏肉とコーンの揚げ煮 即席漬け めかたま汁	牛乳,とり肉,さば節,たまご,めかぶ 汁	米,麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ 油,さとう	ながねぎ,しょうが,にんにく,コー ン(缶),にんじん,ピーマン,キャベ ツ,きゅうり,たまねぎ,えのき	568 kcal 23.0 g 16.2 g 2.5 g
18水	シーフードクリームライス	○	こんにやくサラダ りんご	とり肉,とり骨,牛乳,あさり,いか, えび,牛乳	米,麦,バター,油,小麦粉,でんぷん, こんにやく,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャ ベツ,こまつな,きゅうり,りんご	577 kcal 21.8 g 20.0 g 1.9 g
19木	凍豆腐ごはん	○	ホキの林檎焼き 豚汁	豚肉,高野豆腐,牛乳,ホキ,チーズ, 煮干し,とうふ,みそ	米,麦,油,さとう,こんにやく,じゃ がいも	にんじん,乾しいたけ,えのき,たま ねぎ,ごぼう,ながねぎ,だいこん	600 kcal 34.3 g 21.4 g 2.9 g
20金	みそラーメン	○	二色ナムル さつまいもパイ	豚肉,みそ,とり骨,豚骨,牛乳	蒸し中華めん,油,こま油,ごま,さ とう,さつまいも,ぎょうざの皮,小麦 粉,揚げ油	にんにく,しょうが,もやし,たまね ぎ,コーン(缶),ながねぎ,こまつな, にんじん,パインアップル(缶)	601 kcal 23.9 g 18.2 g 3.4 g
23月	アップルトースト	○	ハニースラダ チリコンカン	牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	食パン,バター,グラニュー糖,はち みつ,油,じゃがいも,さとう	りんご,キャベツ,もやし,にんじん, コーン(缶),こまつな,にんにく, しょうが,たまねぎ,セロリー,マッ シュルーム(缶),トマト(缶)	578 kcal 14.0 g 19.3 g 2.4 g
24火	里芋ごはん	○	鶏肉の生姜焼き ゆかりキャベツ 呉汁	牛乳,とり肉,昆布,さば節,豚肉,と うふ,みそ,大豆	米,麦,里芋,ごま,じゃがいも	しょうが,りんご,キャベツ,ゆかり, にんじん,ごぼう,だいこん,ながね ぎ	585 kcal 27.1 g 19.7 g 2.7 g
25水	中華丼	○	わかめスープ フルーツポンチ	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳,とり 骨,わかめ,とうふ	米,麦,油,でんぷん,こま油,ごま,さ とう	たまねぎ,にんじん,はくさい,こま つな,みかん(缶),パインアップル(缶),も も(缶)	568 kcal 21.9 g 13.2 g 2.9 g
26木	麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ アツともの甘醤油和え きのこのみそ汁	牛乳,かつお,さば節,とり肉,とう ふ,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう	梅干し,しその葉,こまつな,もやし, だいこん,にんじん,えのき,しめじ, 乾しいたけ,ながねぎ	583 kcal 31.9 g 16.8 g 2.6 g
27金	秋の香りごはん 十三夜にちなんだメニュー	○	いかのオイル焼き けんちん汁 みたらしたんご	昆布,とり肉,牛乳,いか,さば節,と うふ,油揚げ	米,麦,さつまいも,油,こんにやく, じゃがいも,白玉粉,さとう,でんぷ ん	にんじん,しめじ,ごぼう,だいこん, ながねぎ	578 kcal 25.4 g 14.8 g 2.3 g
30月	モンテクリスト	○	ゆずごまサラダ 野菜のスープ煮	ボンレスハム,チーズ,たまご,牛乳, ひじき,ツナ,豚肉,とり骨	食パン,バター,さとう,油,ごま, じゃがいも	きゅうり,キャベツ,だいこん,こま つな,たまねぎ,ゆず,だけのご,にん じん,セロリー	566 kcal 21.7 g 19.9 g 2.9 g
31火	麦ごはん ハロウィン	○	かぼちゃコロッケ 野菜の生姜醤油和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,豚肉,煮干し,とうふ,わかめ, みそ	米,麦,じゃがいも,油,マッシュポテ ト,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,こまつな,しょうが,えのき	609 kcal 21.0 g 18.1 g 2.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

