

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	深川めし <small>1日の都民の日に ちなんだメニュー</small>	○	いかのオイル焼き 吉野汁 野菜のレモンじょうゆあえ	油揚げ,あさり,のり,牛乳,いか,さば節,昆布,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,さとう,つきこんにゅく,でんぶん,あしたばうどん,玉ふ	にんじん,グリンピース,ながねぎ,たいこん,キャベツ,レモン(果汁)	563 kcal 31.0 g 15.8 g 2.9 g	
4火	みそラーメン	○	二色ナマル 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,ごま油,ごま,さとう,さつまいも,さようざの皮,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,しょうが,にんじん,パイン(缶)	616 kcal 24.3 g 18.3 g 3.4 g	
5水	中華丼	○	わかめスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳,とり骨,わかめ,とうふ,ヨーグルト	米,麦,油,でんぶん,ごま油,ごま	たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,みかん(缶),パイン(缶),もも(缶)	569 kcal 24.4 g 14.8 g 2.9 g	
6木	麦ごはん	○	手作りぶりかけ のりあげくん のっつい汁 キャベツの塩麹漬け	ちりめんじゃこ,あおのり,牛乳,とり肉,たまご,のり,さば節,油揚げ,とうふ	米,麦,ごま,じゃがいも,生パン粉,さとう,揚げ油,油,こんにゃく,里芋,でんぶん	ゆかり,れんこん,にんじん,たいこん,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	569 kcal 23.7 g 17.3 g 2.0 g	
7金	秋の香りごはん <small>8日の十五夜にちな んだメニュー</small>	○	鮭の照り焼き 真だくさんみそ汁 きなこ大豆	昆布,とり肉,牛乳,鮭,さば節,とうふ,油揚げ,みそ,大豆,きな粉	米,麦,さつまいも,でんぶん,じゃがいも,小麦粉,揚げ油,さとう	にんじん,しめじ,ごぼう,たいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな	641 kcal 34.5 g 18.2 g 2.4 g	
10月				スポーツの日				
11火	鶏とごぼうのピラフ <small>10日の目の愛護デー にちなんだメニュー</small>	○	せん切り野菜スープ ミクセリーブルーベリーリース	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳,豚肉,レンズまめ,とり骨,粉寒天,ゼラチン	米,麦,バター,油,さとう,ブルーベリージャム	にんじん,しょうが,ごぼう,グリンピース,もやし,たまねぎ,キャベツ,たいこん,ゼロリー	559 kcal 23.6 g 15.8 g 2.1 g	
12水	麦ごはん	○	ホキのホル焼き 野菜のごまだれあえ あおさのみそ汁	牛乳,ホキ,チーズ,かつお節,とうふ,あおさ,みそ	米,麦,ごま,さとう,油,じゃがいも	えのき,たまねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん	589 kcal 30.8 g 17.5 g 2.5 g	
13木	麦ごはん	○	ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのごま酢あえ	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,でんぶん,ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,はくさい,もやし,切干大根,キャベツ	582 kcal 19.8 g 17.5 g 2.1 g	
14金	アップルトースト 	○	チリコンカン ハニーサラダ	牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	食パン,バター,さとう,油,じゃがいも,はちみつ	りんご,ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ゼロリー,マッシュルーム(缶),トマト(缶),キャベツ,もやし,コーン(缶),こまつな	579 kcal 14.0 g 19.3 g 2.4 g	
17月	麦ごはん	○	卵焼きあんかけ けんちん汁 おひたし	牛乳,たまご,さば節,とり肉,とうふ,油揚げ,かつお節	米,麦,油,さとう,でんぶん,こんにゃく,じゃがいも	コーン(缶),ごぼう,にんじん,たいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	569 kcal 25.6 g 18.5 g 1.9 g	
18火	凍豆腐ごはん	○	ししゃもの加一焼き 豚汁 梨	豚肉,高野豆腐,牛乳,ししゃも,煮干し,とうふ,みそ	米,麦,油,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ごぼう,ながねぎ,たいこん,なし	577 kcal 25.9 g 19.6 g 2.4 g	
19水	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉,牛乳,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,はるさめ,でんぶん	にんじん,ながねぎ,もやし,たいすもやし,キャベツ,ニラ,ににく,しょうが,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな,しょうが	612 kcal 24.0 g 19.8 g 2.2 g	
20木	しめじ入りパテベトースト	○	豆のサラダ オレンジゼリー	豚肉,粉チーズ,牛乳,大豆,青大豆,粉寒天,ゼラチン	スマッシュティ,油,ごま油,さとう	ににく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト(缶),しめじ,コーン(缶),キャベツ,オレンジジュース	613 kcal 25.8 g 19.9 g 2.2 g	
21金	麦ごはん	○	メルルーサのミルリースかけ 沢煮わん 野菜のこまあえ	牛乳,メルルーサ,みそ,さば節,昆布,豚肉	米,麦,でんぶん,揚げ油,油,さとう,ごま,つきこんにゅく	たまねぎ,ごぼう,もやし,にんじん,たいこん,ながねぎ,こまつな	596 kcal 23.4 g 20.8 g 1.9 g	
24月	麦ごはん	○	鶏肉とコーンの揚げ煮 めかたま汁 即席漬け	牛乳,とり肉,さば節(だし),たまご,めかぶ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,さとう	ながねぎ,しょうが,ににく,コーン(缶),にんじん,ビーマン,たまねぎ,えのき,キャベツ,きゅうり	584 kcal 23.3 g 16.3 g 2.5 g	
25火	シーフードクリームライス	○	三色ピーナッツ 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,でんぶん,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,だいこん,きゅうり,りんご	593 kcal 21.9 g 18.6 g 1.8 g	
26水	麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ みそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳,かつお,わかめ,生揚げ,さば節,みそ	米,麦,でんぶん,油,さとう	梅干し,しその葉,キャベツ,ながねぎ,こまつな,にんじん,もやし	594 kcal 30.2 g 17.8 g 2.4 g	
27木	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,ごま油,ごま,はるさめ	ににく,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	564 kcal 22.8 g 16.8 g 2.3 g	
28金	モンティクリスト	○	野菜のスープ煮 ゆずごまサラダ	ボンレスハム,チーズ,たまご,牛乳,豚肉,とり骨,ひじき,ツナ	食パン,バター,さとう,じゃがいも,油,ごま	たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,ゼロリー,きゅうり,だいこん,ゆず	558 kcal 22.0 g 20.1 g 2.9 g	
31月	麦ごはん 	○	かぼちゃコロッケ みそ汁 ゆかりきゃべつ	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	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,えのき,キャベツ,ゆかり	620 kcal 20.9 g 18.2 g 2.0 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0.8倍、高学年は1.2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。

