

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
2木	きなこ揚げパン <small>(あしたばパン使用)</small> <small>1日の都民の日に ちなんだ献立</small>	○	キャベツと肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ	きな粉,牛乳,豚肉,とり骨,ヨーグルト	あしたばパン,揚げ油,さとう,はるさめ,でんぶん,ごま油	キャベツ,にんじん,たけのこ,木苺,ごまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが,みかん(缶),ハロウィン(缶),もも(缶)	638 kcal 17.4 g 20.0 g 2.4 g
3金	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き 野菜のごまだれええ 貝たくさんみそ汁	牛乳,さば,さば節,とうふ,油揚げ,みそ		ごまつな,キャベツ,にんじん,こぼう,たいこん,はくさい,ながねぎ	594 kcal 27.1 g 22.0 g 2.3 g
6月	切り干しこはん <small>十五夜に ちなんだ献立</small>	○	ししゃものみりん焼き 磯香和え お月見団子汁	ちりめんじゃこ,油揚げ,さば節,牛乳,ししゃものり,豆腐,とり肉	米,麦,油,白玉粉	切干大根,にんじん,もしやし,キャベツ,かぼちゃ,たいこん,ながねぎ,ごまつな	600 kcal 26.2 g 18.6 g 3.3 g
7火	みそラーメン	○	キャラメルホテト りんご	豚肉,みそ,とり骨,豚骨,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,ごま,さつまいも,揚げ油,さとう,水あめ,バター	にんにく,しょうが,もしやし,たまねぎ,コーン(缶),ながねぎ,ごまつな,りんご	582 kcal 20.7 g 19.3 g 2.8 g
8水	ハヤシライス	○	ハニーサラダ	豚肉,豚骨,生クリーム,牛乳	米,麦,油,バター,小麦粉,さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ハリルーム(缶),グリンピース,キャベツ,もしやし,コーン(缶),ごまつな	627 kcal 20.4 g 23.2 g 2.1 g
9木	麦ごはん	○	メルルーサの変わりソース 塩昆布和え 沢煮わん	牛乳,メルルーサ,塩昆布,さば節,昆布,豚肉	米,麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,油,さとう,ごま油,ごま,つきこんにゃく	たまねぎ,キャベツ,もしやし,ごまつな,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,にんじん,たいこん,ながねぎ	563 kcal 23.4 g 18.8 g 2.2 g
10金	シーフードピラフ <small>目の愛護デーに ちなんだ献立</small>	○	せん切り野菜入り ブルーベリーのケーキ	ポンレスハム,あさり,いか,えび,牛乳,豚肉,レンズまめ,とり骨,たまご	米,麦,バター,油,でんぶん,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),もしやし,キャベツ,たいこん,セロリー,ごまつな,ブルーベリー	596 kcal 23.9 g 20.9 g 2.9 g
13月	スポーツの日						
14火	キムチチャーハン	○	珍珠丸子(チンジュワンズ) 肉片湯(ローベンタン)	豚肉,牛乳,豆腐,豚骨,昆布	米,麦,ごま油,ごま,でんぶん,もち米,油	しょうが,にんじん,白菜キムチ,ながねぎ,たまねぎ,にんにく,はくさい,木苺	620 kcal 27.5 g 21.8 g 3.3 g
15水	麦ごはん	○	ホウの南部揚げ 三色和え 塩肉じゃが	牛乳,ホウ,さば節,豚肉	米,麦,小麦粉,ごま,揚げ油,さとう,ごま油,ごま油,つきこんにゃく,じゃがいも	もしやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	640 kcal 26.4 g 21.4 g 2.3 g
16木	アップルトースト 	○	ゆずごまサラダ チリコンカン	牛乳,ひじき,ツナ,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	食パン,バター,グラニュー糖,油,ごま,じゃがいも,さとう	りんご,きゅうり,キャベツ,たいこん,ごまつな,たまねぎ,ゆず,にんにく,しょうが,にんじん,セロリー,マッシュルーム(缶),トマト(缶)	564 kcal 15.3 g 18.5 g 2.4 g
17金	味噌カツ丼 <small>運動会応援献立</small>	○	吉野汁 みかん	牛乳,豚肉,みそ,さば節,昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう,ごま,つきこんにゃく,でんぶん,うどん,玉ねぎ	キャベツ,にんじん,ながねぎ,ごまつな,みかん	659 kcal 26.7 g 23.8 g 2.8 g
18土	運動会						
20月	振替休業日						
21火	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 野菜の辛子醤油和え さつま汁	牛乳,さわら,煮干し,とり肉,とうふ,みそ	米,麦,さとう,ごま,ごま油,油,こんにゃく,さつまいも	しょうが,ながねぎ,にんにく,はくさい,もしやし,にんじん,ごまつな,ごぼう,たいこん	571 kcal 26.8 g 17.0 g 2.0 g
22水	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ みかん	豚肉,大豆,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま,さとう,ごま油	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),レーズン,ごまつな,キャベツ,みかん	594 kcal 24.8 g 18.1 g 2.4 g
23木	金平ごはん	○	鮭の竜田揚げ ゆかりキャベツ けんちん汁	豚肉,牛乳,鮭,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,油,さとう,でんぶん,揚げ油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,キャベツ,ゆかり,たいこん,ながねぎ,ごまつな	575 kcal 28.4 g 20.1 g 2.5 g
24金	麦ごはん	○	おからひじきぶりかけ のりあけくん おひたし のっつい汁	牛乳,ひじき,おから,かつお節,とり肉,たまご,のり,さば節,油揚げ,とうふ	米,麦,油,さとう,ごま,じゃがいも,パン粉,揚げ油,こんにゃく,里芋,でんぶん	れんこん,にんじん,ごまつな,キャベツ,もしやし,たいこん,ながねぎ	574 kcal 25.3 g 18.0 g 2.0 g
27月	中華丼 <small>中華料理</small>	○	わかめスープ マーラーカオ	豚肉,ひじき,えび,あさり,牛乳,とり骨,わかめ,とうふ,たまご,生クリーム	米,麦,油,ごま油,でんぶん,ごま,さとう,小麦粉,コーンスター	たまねぎ,にんじん,はくさい,ごまつな	640 kcal 23.9 g 22.1 g 3.1 g
28火	けんちんうどん	○	野菜のごま和え いがく栗揚げ	煮干し,さば節,豚肉,油揚げ,牛乳	冷凍うどん,油,里芋,こんにゃく,さとう,ごま,さつまいも,バター,小麦粉,そうめん,揚げ油	ごぼう,にんじん,たいこん,ながねぎ,ごまつな,キャベツ,もしやし	556 kcal 19.9 g 19.9 g 2.6 g
29水	麦ごはん	○	さめとコソの揚げ煮 野菜のごま酢和え めかたま汁	牛乳,さめ,さば節,たまご,めかぶ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,さとう,油,ごま	ながねぎ,しょうが,にんにく,コーン(缶),にんじん,ビーマン,はくさい,もしやし,ごまつな,たまねぎ,えのき	620 kcal 24.7 g 20.7 g 2.8 g
30木	里芋ごはん	○	鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の甘露油和え 吳汁	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,さとう,じゃがいも	しょうが,りんご,ごまつな,もしやし,にんじん,ごぼう,たいこん,ながねぎ	587 kcal 27.8 g 19.6 g 2.8 g
31金	ひじきヒラフ  <small>ハロウィン</small>	○	かぼちゃ揚げのサガ パンキンボタージュ	ひじき,とり肉,たまご,牛乳,油揚げ,とり骨,牛乳,生クリーム	米,麦,バター,さとう,油,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,赤ビーマン,にんじん,ごまつな,キャベツ,かぼちゃ,セロリー	592 kcal 21.6 g 21.9 g 2.9 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。

