



# 10月献立表



| 日   | 献立名   | 主に体の組織をつくる食品                |                               | 主に健康を保持し代謝を調整する食品                          |   | 主にエネルギーになる食品                            |                 | 給食の有無 |    |    |    | 栄養価                          |
|-----|---|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---|-----------------|-------|----|----|----|------------------------------|
|     |   | 魚・肉・卵・豆、<br>豆製品             | 牛乳・乳製品・海<br>藻・小魚              | 緑黄色野菜                                      | その他の野菜<br>きのこ・果物                                    | 穀類・いも類・砂糖                               | 種実類・油脂          | 1年    | 2年 | 3年 | 5組 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|     |   | 1群                          | 2群                            | 3群   | 4群  | 5群                                      | 6群              |       |    |    |    |                              |
| 2水  | チリビーンズドッグ 牛乳<br>かぼちゃのポタージュ<br>じゃことコーンのサラダ     | 豚肉<br>大豆<br>ベーコン            | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>かぼちゃペースト<br>かぼちゃ パセリ<br>ごまつな       | にんにく 玉葱<br>キャベツ とうもろこし                              | コッペパン<br>三温糖<br>小麦粉                     | 油<br>バター<br>ごま油 | ○     | ○  | ○  | ○  | 811 kcal<br>33.2 g<br>34.0 g |
| 3木  | 高菜チャーハン 牛乳<br>棒々鶏サラダ<br>春雨スープ                 | 豚肉<br>卵<br>鶏肉               | 牛乳<br>ちりめんじゃこ                 | たかな漬<br>にんじん<br>ごまつな                       | しょうが にんにく<br>ねぎ きゅうり もやし<br>切干しだいこん<br>はくさい         | 米 麦<br>三温糖<br>緑豆はるさめ                    | 油<br>ごま油<br>ごま  | ○     | ○  | ○  | ○  | 784 kcal<br>32.4 g<br>28.5 g |
| 4金  | 麦ご飯 牛乳<br>のりの佃煮<br>肉じゃが ごま和え                  | 豚肉                          | 牛乳<br>ほしのみ                    | にんじん<br>さやいんげん<br>ごまつな                     | 玉葱 干し椎茸<br>もやし                                      | 米 麦<br>三温糖 上白糖<br>じゃがいも<br>糸こんにゃく       | 油<br>練りごま<br>ごま | ○     | ○  | ○  | ○  | 772 kcal<br>25.0 g<br>20.4 g |
| 7月  | シーフードピラフ 牛乳<br>ABCトマトスープ<br>ぶどうゼリー            | いか<br>むきえび<br>豚肉<br>ベーコン    | 牛乳<br>寒天                      | にんじん<br>青ピーマン<br>黄ピーマン<br>赤ピーマン<br>トマト パセリ | 玉葱 マッシュルーム<br>キャベツ<br>ぶどうジュース                       | 米 じゃがいも<br>三温糖<br>マカロニ<br>上白糖           | 油<br>バター        | ○     | ○  | ×  | ○  | 718 kcal<br>28.2 g<br>16.6 g |
| 8火  | メープルトースト 牛乳<br>サーモンシチュー<br>プーティン              | 鮭                           | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ<br>粉チーズ    | にんじん<br>ブロッコリー                             | 玉葱 マッシュルーム  | 食パン<br>メープルシロップ<br>じゃがいも<br>小麦粉 上白糖     | 油<br>バター        | ○     | ○  | ×  | ○  | 803 kcal<br>30.3 g<br>36.5 g |
| 9水  | 麦ご飯 牛乳<br>家常豆腐<br>大根ときゅうりの甘酢和え                | 豚肉<br>生揚げ                   | 牛乳                            | にんじん<br>青ピーマン                              | しょうが にんにく<br>干し椎茸 キャベツ<br>だいこん きゅうり                 | 米 麦<br>三温糖<br>かたくり粉<br>上白糖              | 油               | ○     | ○  | ×  | ○  | 794 kcal<br>33.5 g<br>28.5 g |
| 10木 | 肉うどん 牛乳<br>シャキシャキあえ<br>たこ揚げポテト                | 豚肉<br>油揚げ<br>まだこ<br>糸けずり節   | 牛乳<br>生わかめ<br>あおのり            | にんじん<br>ごまつな                               | 玉葱 まいたけ ねぎ<br>切干しだいこん もやし<br>紅しょうが                  | うどん<br>三温糖<br>じゃがいも<br>かたくり粉            | 油<br>ごま油        | ○     | ○  | ○  | ○  | 810 kcal<br>32.7 g<br>32.2 g |
| 11金 | 麦ご飯 牛乳<br>さわらのねぎ味噌焼き<br>ひじきの炒め煮<br>かきたま汁      | さわら<br>油揚げ<br>大豆<br>豆腐<br>卵 | 牛乳<br>ひじき                     | にんじん<br>ごまつな                               | しょうが ねぎ<br>干し椎茸 えのき                                 | 米 麦<br>三温糖<br>かたくり粉                     | 油               | ○     | ○  | ○  | ○  | 744 kcal<br>37.4 g<br>22.1 g |
| 15火 | 麦ご飯 牛乳<br>さばの味噌煮 ゆかりあえ<br>お月見汁                | さば<br>鶏肉                    | 牛乳                            | にんじん                                       | しょうが にんにく<br>セロリ 玉葱 キャベツ<br>りんご                     | 米 麦<br>三温糖<br>さといも<br>冷凍白玉              | -               | ○     | ○  | ○  | ○  | 836 kcal<br>37.6 g<br>25.1 g |
| 16水 | きなこ揚げパン 牛乳<br>チキンのトマト煮<br>糸寒天サラダ              | きな粉<br>鶏肉<br>大豆             | 牛乳<br>糸寒天                     | トマト<br>かぶの葉<br>にんじん                        | にんにく しょうが<br>玉葱 マッシュルーム<br>かぶ キャベツ もやし              | コッペパン<br>上白糖<br>じゃがいも<br>小麦粉            | 油<br>ごま油        | ○     | ○  | ○  | ○  | 759 kcal<br>29.8 g<br>32.3 g |
| 17木 | じゃご飯 牛乳<br>五目玉子焼き<br>もやしのピリ辛ごまあえ<br>けんちん汁     | 鶏肉<br>大豆<br>卵<br>豆腐         | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>生わかめ         | にんじん<br>ごまつな                               | 玉葱 干し椎茸<br>もやし ごぼう<br>だいこん ねぎ                       | 米 麦<br>上白糖<br>こんにゃく<br>さといも             | 油<br>ごま油<br>ごま  | ○     | ○  | ○  | ○  | 739 kcal<br>34.0 g<br>23.0 g |
| 18金 | しょうゆラーメン 牛乳<br>ジャンボ餃子<br>秋のアップルポンチ            | 豚肉<br>大豆                    | 牛乳<br>粉寒天                     | にんじん<br>ら<br>ごまつな                          | にんにく しょうが<br>玉葱 もやし キャベツ<br>りんごジュース もも缶<br>パン缶 みかん缶 | 中華めん<br>三温糖<br>餃子の皮<br>小麦粉<br>上白糖       | 油               | ○     | ○  | ○  | ○  | 840 kcal<br>33.1 g<br>33.0 g |
| 19土 | チキンカレーライス 牛乳<br>ドレミソトサラダ<br>果物(りんご)           | 鶏肉                          | 牛乳                            | にんじん                                       | しょうが にんにく<br>セロリ 玉葱 キャベツ<br>りんご                     | 米 麦<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さつまいも<br>上白糖     | 油               | ○     | ○  | ○  | ○  | 876 kcal<br>24.2 g<br>26.9 g |
| 21月 | マーガリンパン 牛乳<br>ふわふわハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>オニオンスープ | 豚肉<br>鶏肉<br>豆腐              | 牛乳                            | にんじん<br>パセリ                                | 玉葱 キャベツ<br>きゅうり えのき                                 | マーガリンパン<br>パン粉<br>三温糖<br>上白糖            | 油               | ○     | ○  | ○  | ○  | 738 kcal<br>30.0 g<br>32.4 g |
| 22火 | 麦ご飯 牛乳<br>かつおの黒酢あん<br>野菜の中華炒め<br>豆腐と小松菜のみそ汁   | かつお<br>うずら<br>卵<br>豆腐       | 牛乳                            | にんじん<br>ごまつな                               | しょうが にんにく<br>キャベツ もやし ねぎ                            | 米 麦<br>じゃがいも<br>米粉 三温糖<br>かたくり粉<br>はちみつ | 油<br>ごま         | ○     | ○  | ○  | ○  | 787 kcal<br>39.2 g<br>24.1 g |
| 24木 | 味噌煮込みうどん 牛乳<br>バリバリ油揚げのサラダ<br>鬼まんじゅう          | 鶏肉<br>油揚げ<br>かまぼこ           | 牛乳<br>生わかめ<br>ちりめんじゃこ         | にんじん<br>ごまつな                               | だいこん はくさい<br>しめじ ねぎ もやし<br>きゅうり                     | うどん<br>三温糖<br>かたくり粉<br>さつまいも<br>上白糖 小麦粉 | 油<br>ごま油        | ○     | ○  | ○  | ○  | 809 kcal<br>35.6 g<br>22.8 g |
| 25金 | デジブルコギ丼 牛乳<br>チョレギサラダ<br>トックススープ              | 豚肉<br>鶏肉                    | 牛乳<br>生わかめ<br>焼きのり            | にんじん<br>ら<br>チンゲンさい                        | にんにく しょうが<br>玉葱 ねぎ もやし<br>キャベツ はくさい                 | 米 麦<br>三温糖 上白糖<br>はちみつ トック<br>かたくり粉     | 油<br>ごま<br>ごま油  | ○     | ○  | ○  | ○  | 818 kcal<br>26.5 g<br>30.9 g |
| 28月 | 黒砂糖パン 牛乳<br>シェパードパイ<br>スコッチブロス                | 豚肉<br>ベーコン<br>ひよこまめ         | 牛乳<br>チーズ                     | にんじん                                       | 玉葱 セロリ<br>マッシュルーム<br>キャベツ                           | 黒砂糖パン<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>大麦             | 油<br>バター        | ○     | ○  | ○  | ○  | 816 kcal<br>33.1 g<br>27.9 g |
| 29火 | 麻婆豆腐丼 牛乳<br>パンサンスー<br>果物(柿)                   | 豚肉<br>大豆<br>豆腐              | 牛乳                            | にんじん<br>ら                                  | しょうが にんにく<br>ねぎ 玉葱 もやし<br>きゅうり 柿                    | 米 麦<br>三温糖 上白糖<br>かたくり粉<br>緑豆はるさめ       | 油<br>ごま油        | ○     | ○  | ○  | ○  | 780 kcal<br>33.3 g<br>25.8 g |
| 30水 | 麦ご飯 牛乳<br>鮭の塩麹焼き<br>きんぴらごぼう<br>具だくさんみそ汁       | 鮭<br>豆腐                     | 牛乳                            | にんじん<br>さやいんげん<br>ごまつな                     | しょうが ごぼう<br>だいこん                                    | 米 麦<br>三温糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく            | 油<br>ごま         | ○     | ○  | ○  | ○  | 709 kcal<br>36.0 g<br>15.1 g |
| 31木 | スパゲッティミートソース 牛乳<br>ツナとひじきのサラダ<br>かぼちゃのデザート春巻き | 豚肉<br>大豆<br>ツナ              | 牛乳<br>干ひじき                    | にんじん<br>パセリ かぼちゃ<br>かぼちゃペースト<br>ごまつな       | にんにく しょうが<br>セロリ 玉葱<br>マッシュルーム もやし<br>キャベツ          | スパゲッティ<br>三温糖<br>春巻きの皮<br>小麦粉           | 油<br>オリーブ油      | ○     | ○  | ○  | ○  | 803 kcal<br>30.6 g<br>25.0 g |

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。

※リクエスト給食は、給食委員会からの提案があり、実施しました。指定日に給食準備の時間を計測し、各学年で準備時間の早かったクラスのリクエストを給食に出すことになりました。