



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