

日	曜	牛乳	献立名	主材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	金	☑	ごはん じゃがいもとあつあげのみそしる <b>ムロアジのハンバーグ</b> とうもろこしとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ みそ ムロアジ とりにく かんてん	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう	585	28.7	ついでちきんとん ひ <b>1日(金)都民の日</b> とうきょうと しよがい しょう 東京都の食材を使用した 献立です。	
4	月	○	ごはん さつまいもとんじる <b>いわしのパンこやき</b> ひじきととりにくのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ みそ いわし チーズ とりにく あぶらあげ ひじき だいず	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにやく こまつな ながねぎ えだまめ	こめ あぶら さつまいも パンこ さとう	622	31.2	とうきょうせん しょうがい (東京産の食材) とうきょうぎゅうにゅう 東京牛乳 ムロアジ いとかんてん 糸寒天	
5	火	○	ごはん ワンタンスープ ブルコギ きゅうりのちゅうかづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ チンゲンサイ きゅうり	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら はるさめ さとう	588	24.3		
6	水	○	きなこあげパン★ はるさめスープ マセドアンサラダ ぶどうゼリー★	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ えだまめ	ミルクパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも オリーブあぶら ぶどうゼリー	621	22.7	よつか げつ いわし ひ <b>4日(月)鰯の日</b> 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わ せから、いわしの日となりま した。 いわしは、集中力を高める DHAや、骨を丈夫にするカル シウム、ビタミンDなどを含 んだ栄養豊富な魚です。	
7	木	○	ごはん かきたまじる さばのさんしょうやき はくさいののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ さば のり	にんじん えのきたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら でんぶん さとう	580	25.0		
8	金	○	チャーハン キムチととうふのスープ だいこんときゅうりのナムル さつまいもとりんごのきんとん	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが にんじん ながねぎ にんにく ほしいたけ はくさい はくさいキムチ だいこん きゅうり りんご	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも バター さとう	588	21.2		
11	月	○	ごはん にくどうふ ししゃものからあげカレー-ふうみ(2ほん) だいこんとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ からふとししゃも	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん	653	28.7	だいず へんしん <b>大豆が変身!</b> 厚揚げ みそ 豆腐 油揚げ きなこ えだまめ こうやどうふ 高野豆腐	
12	火	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき なすのいために	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さわら みそ ぶたにく	ごぼう こんにやく ほしいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ なす	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	594	28.3		
13	水	ヨ	コッペパン★ ビーンズポタージュ ウインナーのバーベキューソース こふきいも	のむヨーグルト(マスカット) ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが トマト パセリ	コッペパン こむぎこ バター あぶら オリーブあぶら さとう はちみつ でんぶん じゃがいも	582	22.4	10月は大豆がいろいろな すがた きゅうしよく はい 姿になって給食に入っ ています。 さが 探してみてくださいね。	
14	木	○	ごはん あしたばうどんいりじる(ムロアジぶし) コロコロかじきのたつたあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かじき	にんじん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん	こめ あぶら あしたばうどん でんぶん さとう ごまあぶら	575	26.4		
15	金	○	あきやさいのカレーライス コールスローサラダ ラ・フランスゼリー★	りにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう エリンギ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ラ・フランスゼリー	606	18.4	18日(月)十三夜 くり まめ 栗や豆をたくさん収穫する ことのできる時期にやっ てる月の綺麗な日です。 ぎゅうしよく おお 給食では大きなお鍋で、 あずき に つく 小豆をコトコト煮て作った ぜんざいに栗を加えて、お つきみ つく 月見デザートを作ります!	
18	月	○	こうやどうふとほたてのあんかけどん やさいとひじきのごまあえ <b>くりぜんざい</b>	ぶたにく かまぼこ こうやどうふ ほたて ぎゅうにゅう ひじき あずき	ほしいたけ にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまくりトックもち	637	26.4	27日(水) せかい りょうり 世界の料理「メキシコ」 ①チリビーンズ ひき肉と、豆を煮込んでつく る料理です。スパイスを使 用していることが特徴です。 ぜんたう みな 全校の皆さんが食べやすい ように辛さを控えめにしまし た。 ②フラン れんにゅう しょう 練乳を使用したプリンです。 ぎゅうしよく すこ 給食用にアレンジをし、少し あたた しょうたい 温かい状態でみなさんのと ころへお届けします。	
19	火	○	ごはん すきやきふうに じゃこいりだしたまごやき★ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご ちりめんじゃこ あおのり あぶらあげ	ほしいたけ はくさい しらたき ながねぎ にんじん きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう	599	28.6		
20	水	○	スパゲッティミートソース きのこつツナのサラダ みかん★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶなしめじ えのきたけ みかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら	607	25.5		
21	木	○	ごはん ちゅうかコーンスープ いかのチリソースがけ はるさめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン こまつな ながねぎ にんにく きくらげ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	604	23.6		
22	金	○	さつまいもごはん なめこじる さばのおおやき ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ さば	なめこ ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こめ さつまいも あぶら さとう らつかせい	586	24.7		
25	月	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ すぶた フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん えのきたけ しょうが チンゲンサイ たまねぎ ピーマン パイナップル もも みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	591	21.3		
26	火	○	ごはん とりにくのポトフ メルルーサのチーズやきトマトソースがけ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー メルルーサ チーズ	セロリー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ にんにく トマト きゅうり	こめ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	584	27.3		
27	水	○	セサミンパン★ <b>チリビーンズ</b> だいこんときゅうりのサラダ <b>フラン(てづくけプリン)★</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ たまご コンデンスミルク なまクリーム	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト だいこん きゅうり レモン	セサミン オリーブあぶら あぶら さとう	601	25.9	29日(金)ハロウィン かぼちゃをくりぬいてジャック ク・オー・ランタンという提灯 を作ります。くり抜いたかぼ ちゃの中身はスープやパイ にして食べるそうです。 ぎゅうしよく 給食ではかぼちゃのスープ をつく を作ります。	
28	木	○	ごはん ごじる ぶたにくとごぼうのしょうがいため りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく りんご	にんじん だいこん こんにやく しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ りんご	こめ あぶら さといも さとう	581	26.6		
29	金	○	ごはん <b>パンスキムポタージュ</b> ハニーマスタードチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん だいこん きゅうり コーン	こめ あぶら バター こむぎこ はちみつ ごま さとう ごまあぶら	634	27.5		
給食回数 21 回										
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。  
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。  
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。  
◎10月分給食費の口座引き落としは、11月1日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。