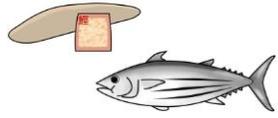
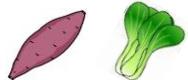




こんだてめい				しょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよっ きぐ	おかず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん				おもにからだをつくる もとになるしょくひん
都民(とみん)の日(ひ)										
1	木	あしたばパン	○	スフ	こまつなとたまごのトマトスープ めだいのやきマリネ とうきょうさんいとかんてんのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	コッペパン あぶら でん ぶん こむぎこ オリーブ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ペーコン たまご めだい かんてん	あしたば にんにくたまね ぎ こまつな トマト ぶなしめ じ にんじん ピーマン キャ ベツ	25.1 602	10月の献立目標 「秋らしい献立」 いも類、きのこ類、くり、
2	金	わかめごはん	○	は	キャベツとにんじんのみそしる ぶたにくのねぎしおやき ポテトサラダ (マヨネーズ)	こめ あぶら しろごま じゃがいも マヨネーズ	わかめ ぎゅうにゆう あ かみそ しろみそ ぶた ロース	キャベツたまねぎ にんじ んにんにく ねぎ コーン きゅうり	28.8 631	秋野菜やさんま、さけ、さばなど美味 しい秋の味覚がたくさん登場します。
いわしの日(ひ)										
5	月	ごもくごはん	○	は	いわしのつみれじる こまつなとしらたきのびたし りんご	こめ あぶら さとう でん ぶん	とりむね あぶらあげ ぎゅうにゆう たまご つ みれ	にんじん たけのこ しいた け グリンピース ねぎ はく さい しらたき こまつな りん ご	25.2 580	りんごのたべの こしは、しょつか んにもどしま しょう。 ついでちもく とみん ひ 1日(木) 都民の日 東京都の特産物をたくさん使いま す。あしたば、こまつな、めだい、糸 寒天などが東京都の特産物です。 明日葉は、東京都の島部の特産 物ですが、「今日、葉を摘んでも明日 には芽が出る」と言われる ほど強くてよく育つそうです。
6	火	ヨーグルトまるパン	○	は	みそラーメン ごぼうスティック キャベツとくきわかめのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ヨーグルトまるパン あ ぶら しろごま ごまあぶ ら こめこ でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたもも なると あかみそ あおの り くきわかめ	にんにく にんじん もやし ねぎ コーン しょうが ごぼう キャベツ さやいんげん	23.5 647	
7	水	カレーライス	○	スフ	じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング) パイナップル缶(かん)	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶたもも ぎゅうにゆう ち りめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご だい こん きゅうり みずな パイ ナップル	20.3 652	
目(め)の愛護(あいご)デー										
8	木	しょくパン (ブルーベリー ジャム)	○	スフ	チキンクリームスープ カラフルオムレツ さんしょくアーモンドサラダ (ソイドレッシング)	しょくパン あぶら こむぎ こ バター アーモンド ドレッシング	ぎゅうにゆう とりむね ク リーム たまご ぶたもも	にんじん たまねぎ パセリ ピーマントマト キャベツ ほ うれんそう コーン ジャム	26.9 650	
9	金	てまきしおごはん (カットのり)	○	は	かほちやのとんじる ぎんざけのつけやき さつまあげとおからのいためもの	こめ あぶら さとう	やきのり ぎゅうにゆう ぶた ばら あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎんざけ おから さつまあげ	にんじん だいこん かほ ちや はくさい ねぎ しょうが	27.9 631	のりにごはん とぎんざけをま いてたべましょ う。 5日(月) いわしの日 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせ から10月4日はいわしの日になりま した。 いわしには、骨や歯を丈夫にする カルシウムとカルシウムの吸収を助 けるビタミンDが、いわしの脂には頭 の働きを活発にするDHAという成分 がたくさん含まれます。
13	火	ロールパン	○	スフ	ポークシチュー キャベツときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング) りんご	ロールパン あぶら こむ ぎこ ドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたもも	にんにく たまねぎ にんじ ん トマト キャベツ きゅうり りんご	20.3 588	りんごのたべの こしは、しょつか んにもどしま しょう。
さつまいもの日(ひ)										
14	水	さつまいもごはん	○	は	はくさいのみそしる さばのさんしょうやき だいこんとぶたにくのいために	こめ さつまいも あぶら くろごま さとう	ぎゅうにゆう わかめ あ ぶらあげ しろみそ あか みそ さば ぶたばら	はくさい にんにく しょうが だいこん にんじん グリン ピース	25.5 568	
15	木	せわりコッペパン	○	スフ	ジュリエンスープ ウインナーのケチャップソース コーンチーズポテト	コッペパン あぶら でん ぶん バター じゃがいも コーンチーズポテト	ぎゅうにゆう ペーコン ウインナー ダイステ ーズ	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ コーン パセ リ	22.4 600	

		こ ん だ て め い				し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる しよくひん			
高知県(こうちけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
16	金	ごはん	○	は	ほうれんそうとえのきのすましじる かつおのやくみだれがけ ぐるに	こめ あぶら でんぷん こむぎ さとう しろごま ごまあぶら さとも	ぎゅうにゅう なるとか つおとりも なまあげ	ほうれんそう えのきたけ ねぎしょうが ごぼうにんじ ん だいこん こんにやく	30.6 610		16日(金) 高知県の郷土料理 高知県と言えば、何と言ってもか つおが有名です。県魚にも指定され ています。特に秋にとれるかつおは 「戻りがつお」と呼ばれ、脂がのって いてとても美味しいです。すまし汁や ぐる煮で使っだしは、かつお節でとり ます。
19	月	かりかりうめごはん	○	は	にくじゃが こんぶいりサラダ (わふうドレッシング) おうとう缶(かん)	こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたばら こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ こまつな もも	18.1 657		「ぐる煮」の「ぐる」は、土佐地方(今 高知)の「いっしょ」とか「集まり」 という意味の方言です。いろいろな 野菜を集めて煮た料理であることか らこの名前が付けられました。
20	火	むしパンプレーン	○	は	カレーうどん かぼちゃのてんぷら にらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	むしパン あぶら こむぎ ここめこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたかた	にんじん たまねぎ ねぎ ほ うれんそう かぼちゃ ややし にら	20.7 614		「ぐる煮」の「ぐる」は、土佐地方(今 高知)の「いっしょ」とか「集まり」 という意味の方言です。いろいろな 野菜を集めて煮た料理であることか らこの名前が付けられました。
21	水	ぶたにくとごぼう のごはん	○	は	あきやさいのみそじる やしきしゃも(全学年2本) りんご	こめ あぶら さとう さと いも	ぶたもも ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ し しゃも	しょうが ごぼう はくさい た まねぎ にんじん チンゲン サイ りんご	24.9 551	りんごのたべの こしは、しよつか んにもどしま しょう。	
22	木	ブリオッシュ	○	スフ	ベーコンとやさいのトマトに ケイジャンチキン なつみかん缶(かん)	ブリオッシュ バター じゃ がいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ク リーム とりもも	にんにくにんじん たまね ぎ セロリー かぶ トマト しょ うが なつみかん	26.4 628		
十三夜(じゅうさんや)											
23	金	くりおこわ	○	は	かきたまじる さんまのしおやき れんこんとえだまめのサラダ (ソイドレッシング)	こめ もちごめくり あぶ ら でんぷん ドレッシ ング	ぎゅうにゅう たまご わ かめ ちらしかまぼこ さ んま	ねぎ れんこん きゅうり コーン えだまめ	25.9 651		
26	月	ごはん	○	スフ	しせんふうマーボー豆腐 チンゲンサイとほるさめのサラダ (パンパンジードレッシング) あんにんどうふ	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぷん ほるさ め ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶた もも はつちようみそ あ かみそ あんにんどうふ	にんにくしょうが ねぎ にん じん チンゲンサイ みかん もも パイナップル	26.8 659		23日(金) 十三夜 今年の十三夜は10月25日です。 十三夜の月見は、「後の月」とも言 われ十五夜と同様に日本人に親し まれてきました。 十三夜では収穫した栗や枝豆をお 供えします。そのため、「栗名月」 「豆名月」とい う別名があります。
27	火	シュガークッペ	○	スフ	むぎいりトマトスープ ポテトのチーズやき きせつやさいのサラダ (ごまドレッシング)	シュガークッペ あぶら おおむぎ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんにくにんじん たまね ぎ セロリー パセリ トマト コーン ブロッコリー キャベ ツ	22.5 644		
28	水	なめし	○	は	おでん はくさいとえのきののりあえ (きざみのり)(わふうドレッシング) みかん	こめ あぶら しろうごま ドレッシング	ぎゅうにゅう うずら たま ご さつまあげ がんもど き こんぶ のり	だいこん こんにやく はくさ い ほうれんそう えのきた け みかん	23.1 563	みかんのたべ のこしは、しかく いフライヤーに もどしましょう。	
ハロウィン											
29	木	かぼちゃ しよくパン	みか ん ジュ ース	スフ	かぼちゃのクリームに さけのこうそうパンこやき きのことわかめのサラダ (たまねぎドレッシング)	しよくパン あぶら マカロ ニ こむぎこ バター パ ン こ オリーブあぶら ドレッシング	とりむね クリーム ぎゅ うにゅう さけ チーズ わ かめ	かぼちゃ にんじん たまね ぎ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ コーン ぶなしめじ きゅうり みかん ジュース	24.6 615	みかんジュース は、べつにくぼ られているスト ローでのみま しょう。	
30	金	ちゅうかごはん	○	は	チンゲンサイとしめじのスープ とりのからあげ りんご	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	やきぶた ぎゅうにゅう たまご とりもも	しいたけ たけのこ にんじ ん グリンピース チンゲン サイ ぶなしめじ ねぎ しょう が りんご	25.3 599	りんごのたべの こしは、しよつか んにもどしま しょう。	
※しよつぎの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度10月分の引き落としは、11月2日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 619 キロカロリー	たんぱく質 24.6 グラム		さんま、いわし、さば、あきぎけ、 かつお、ねぎ、さつまいも、 チンゲンサイ、はくさい、かぼちゃ、 くり、きのこ類、りんご	