



10月分予定献立表



		こ ん だ て め い				お も な 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 にゅう	しょく きぐ	おかず	(きいろのしょくひん) エネルギーのもと	(あかのしょくひん) からだをつくるもと	(みどりのしょくひん) からだのちょうしを ととのえるもと			
		都民の日(とみんのひ)									
1	水	わかめごはん	○	は	こまつなとあぶらあげのみそしる(むろあじぶし)ぶたにくのしょうがやき とうきょうさんいとかなてんのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	こめ あぶら しろごま でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたローズ かなてん	こまつな たまねぎ しょうが にんじん キャベツ	24.7		がつ こんだてくひょう 10月の献立目標 あき こんだて 「秋らしい献立」
									535		
2	木	いためやきそば	○	は	いかのねぎやき ごぼうときゅうりのサラダ ラ・フランスゼリー (ごまドレッシング)	ちゅうかめん あぶらドレッシング	ぶたばら あおのり ぎゅうにゅう いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	24.1	パンはつきません デザートにはスプーンがつきま	ついたち すい とみん ひ 1日(水) 都民の日 とうきょうと しよきさい 東京 都にちなんだ食材をたっぷり つか こんだて こまつな えどがわ 使った献立です。小松菜は、江戸川 く こまつがわ ちくづく 区の小松川という地区で作られたこ なまえ とから名前がついています。むろあ ぶし はちじょうじま じ節は、八丈島で獲れたムロアジで つく 作られたもので、だしをとるのに使 つか います。いんてん いずしやう しゅうかく ます。糸寒天は、伊豆諸島で収穫さ かこう つく れたテングサを加工して作られ しやう たものを使用します。
		いわしの日(ひ)									
3	金	ごはん	○	は	とりごぼうじる いわしのかばやき 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)	こめ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりむね あぶらあげ しろみそ あかみそ いわし のり	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく はく さい えのきたけ	27.8		
									598		
		十三夜(じゅうさんや)									
6	月	くりごはん	○	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 キャベツ えだまめ	25.5		むいかげつ じゅうさんや 6日(月) 十三夜 じゅうごや つぎ つき うつくしい 十五夜の次に月が美しいと言われ よる まめめいげつ くりめいげつ る夜のこと。「豆 名月」や「栗名月」と よ も呼ばれ、だんご13個と豆や栗を ちゅうしん あき のうさくぶつ くだもの 中 心にした秋の農作物や果物をお そな あき しゅうかく いわ 供えし、秋の収穫をお祝いします。
									627		
7	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 じゃがいも こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベ ツ きゅうり りんご	19.7	パンはシ チューにつけ てたべましよう	
									618		
8	水	ごはん	○	は	さつまじる さばのやくみだれがけ かいそうサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	こめ あぶら さつまいも さとう しろごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりむね と うふ あかみそ しろみそ さば かいそうミックス	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しょうが はくさい	27.7		
									614		
		目の愛護(めのあいご)デー									
9	木	しょくパン (ブルーベリー ジャム)	○	ス フ	トマトとたまごのスープ いかのチーズやき キャベツとブロッコリーのサラダ (シーザードレッシング)	しょくパン あぶら でん ぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご いか チーズ	たまねぎ こまつな トマト ぶ なしめじ にんじん ブロッコ リー キャベツ ジャム	28.2		
									545		
10	金	ピビンバ (にくごはん・ゆで やさい・みそだれ)	○	ス フ	トックもちのキムチスープ ぶどうゼリー	こめ さとう ごまあぶら しろごま あぶら トックもち	ぶたもも あかみそ ぎゅう にゅう たまご	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん だい こん ねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	25.4	にくごはんにゆ でやさいとみそ だれをまぜてた べましよう	
									608		
		さつまいもの日(ひ)									
14	火	しょくパン (レーズン クリーム)	○	ス フ	ABCミネストローネ とりにくのスパイスやき スイートポテト	しょくパン あぶら マカロ ニ オリーブあぶら さつまいも バター さと う レーズンクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とりもも	にんにく かぶ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト しょうが	24.6		
									647		
15	水	ごはん	○	は	はくさいとさといものとんじる さんまのこうみやき ひじきのごもくに	こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたばら あぶらあげ あかみそ しろみそ さんま だいたず ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにやく しょうが れんこん	26.6		ここのか もく め あいご 9日(木) 目の愛護デー め けんこう 目の健康にいいブルーベリーと、 「ビタミンA」が多く含む の(愛護)デー まれている緑黄色 りよくおうしょく目 野菜を使用しました。
									659		
16	木	せわりコッペパン	○	ス フ	ホワイトシチュー ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (たまねぎドレッシング)	コッペパン あぶら じゃ がいも こむぎこ バター でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりむね クリーム ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	24.3		
									671		

日	曜日	こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
		しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ ぎぐ	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと	(みどりのしよくひん) からだのちようしを ととのえるもと			
17	金	チキン カレーライス	○	スフ	ごぼうとれんこんのサラダ (ごまドレッシング) りんご	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	とりむね ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん おろしりんご ごぼ う きゅうり コーン れんこん りんご	17.6 650		<p>10月の旬の食材は…</p> <p>さんま、秋鮭、いわし、ごぼう、さつ まいも、チンゲン菜、きのこ、栗、りん ご など</p> 
21	火	マーブル食パン	○	スフ	ジュリエンスープ じゃがいもとそばろのチーズやき はくとう缶(かん)	マーブルしよくぱん あ ぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたもも チーズ	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ もも	23 607		
22	水	ぶたにくとごぼう のごはん	○	は	ほうれんそうとえのきのすましじる さばのさんしょうやき うのはないため	こめ さとう あぶら でん ぷん	ぶたもも ぎゅうにゅう な るとさば おから とりむ ね あぶらあげ	ごぼう ほうれんそう えのき たけ ねぎ にんじん	30.5 586		
23	木	きなこあげパン	○	スフ	ワンタンスープ きのこわかめのサラダ (パンパンジードレッシング) みかん	コッペパン あぶら さと う ワンタンのかわ ごま あぶら ドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう ぶた もも わかめ	ねぎ にら にんじん たけの こしょうが キャベツ コーン ぶなしめじ きゅうり たまね ぎ みかん	21.6 597	あげパンには かみナブキン がつかます	
24	金	かりかり うめごはん	○	は	じゃがいものみそしる ぶたにくのたつたあげ じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	こめ あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ぶた もも ちりめん	こまつな ねぎしょうが だい こん きゅうり みずな	31.6 615		
27	月	ごはん (ちりめんこんぶ)	○	は	とうふとおおなのみそしる とりにくのさっぱりやき きりほしだいこんのいりに	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ しろみそ とりもも あぶらあげ	こまつな たまねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん	19.6 526		
28	火	フォカッチャ	○	スフ	ポークビーンズ コーンサラダ (フレンチドレッシング) りんご	フォカッチャ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう だいち ぶた もも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン りんご	21.3 540		
29	水	ゆかりごはん	○	は	やさいのみそしる やきししゃも(全学年2本) じゃがいものそばろに	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ しろみそ あかみそ ししゃも ぶたもも	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ グリンピース しょうが	24.7 576		
30	木	ハロウィン かぼちゃ しよくぱん	○	スフ	かぼちゃのクリームに さけのこうそうぱんこやき アーモンドサラダ (ソイドレッシング)	かぼちゃしよくぱん あぶら こむぎこ バター ぱんこ オリーブあぶら アーモンド ドレッシング	ぎゅうにゅう とりむね クリーム さけ チーズ	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	29.7 681		
31	金	たまごチャーハン	○	スフ	はるさめスープ いかのてっぱんやき にらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら ドレッシン グ	やきぶた なたとたまご ぎゅうにゅう ぶたもも いか	ねぎ グリンピース たけのこ にんじん ほししいたけ しょ うが もやし にら	26 522		
※しよつぎぐの「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。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、10月1日(水)です。納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 598 キロカロリー	たんぱくつ 25 グラム		★きょうもあさごはんを食べたかな?★	

今月(こんげつ)は、ごはんに政府(せいふ)備蓄(びちく)米(まい)を使用(しよ)します。これは、不作(ふさく)により市場(しじょう)に米(こめ)が不足(ふそく)したときのために政府(せいふ)が備蓄(びちく)している米(こめ)です。風味(ふうみ)が変(か)わらないよう低温(ていおん)で保管(ほかん)されたおいしいお米(こめ)です。