

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			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 (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)			
1	火	東京牛乳	ごはん だいこんとじゃがいものみそしる(ムロアジだし) あつあげのそぼろに とうきょうさんいとかんでんのサラダ	ぎゅうにゅう みそ わかめ ぶたにく だいず なまあげ かんでん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	だいこん えのきたけ しょうが たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ こまつな	596	23.6	1日 都民の日 八丈島でとれたム ロアジでだしをとつ 味噌汁と伊豆諸 島でとれた糸寒天 を使ったサラダ、多 摩地区産の牛乳を 出します。おいしい 東京を味わってくだ さい。 
2	水	○	むしパン カレーうどん ささかまぼこのいそべあげ はくさいともやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり かつおぶし	むしパン あぶら でんぷん うどん こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ こなちや はくさい もやし にんじん	633	24.2	3日 郷土料理 「三重県」 織田信長と勇敢に 戦った三岳寺の僧 兵たちがスタミナ源 として食べていた、 にんにくと季節の 野菜がたっぷりの 料理です。 
3	木	○	ごはん そうへいじる さばのねぎしおやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば あぶらあげ	こめ あぶら さとも ごまあぶら さとう	にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん はくさい ながねぎ きりぼしだいこん	662	25.6	4日 いわしの日 1(い)0(わ)4(し) でいわしの日です。 じゃこサラダのちり めんじゃこやしらす もいわしです。 
4	金	○	ごはん けんちんじる いわしのこうみやき じゃこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごまあぶら さとも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	587	24.7	9日 東京オリ ンピック開幕 1964年10月10 日に、第18回オリ ンピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 優勝者に与えられ るオリーブ冠をかた どった、東京都産 の明日葉を使った パンを出します。 
7	月	○	チキンピラフ キャベツとたまごのスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず ヨーグルト	こめ バター でんぷん あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ コーン キャベツ にんにく トマト パイナップル もも みかん	647	26.6	11日 十三夜 十五夜に次いで美 しい月といわれ、栗 や大豆をお供えし ます。 
8	火	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに こんにやくサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび なまあげ みかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごまドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ こんにやく キャベツ きゅうり みかん	686	29.0	30日 ハロウィン 
9	水	□	あしたばパン(オリーブかんのかたち) キャラットポタージュ チキンカツ カラフルサラダ	コーヒーミルク ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	あしたばパン バター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン レモン	618	26.3	※ 材料の都合により献立を変更することがあります。
10	木	○	ごはん にくじゃが めばるのやくみだれがけ こまつなえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう ぶたにく めばる のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース ながねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	656	28.0	給食回数 21 回 平均栄養量 634 25.2
11	金	○	じゅうさんやごはん もみじのすましる さんまのしおやき ごもくきんぴら	だいず ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さんま ぶたにく さつまあげ	こめ くり あぶら さとう じゃがいも	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	624	25.2	基準栄養量 650 26.8
15	火	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さわらのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さわら	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな	604	24.6	
16	水	○	ツナおろしスパゲッティ (きざみのり) とりにくのあまからだれがけ キャベツとこまつなのサラダ	まぐろフレーク のり ぎゅうにゅう とりにく	スパゲッティ オリーブあぶら さとう でんぷん ドレッシング	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな コーン	634	29.3	
17	木	○	ごぼういりぶたどん かいそうサラダ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら さとう ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうしらたき きゅうり キャベツ みかん	623	24.2	
18	金	○	ごはん とうふとたまごのスープ とりにくとキャベツのみそいため フルーツあんにと豆腐	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにと豆腐	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ パイナップル もも みかん レモン	599	24.1	
21	月	○	ごはん とりごぼうじる いかのたつたあげ さともやしそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いか ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん さとも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ	651	28.4	
23	水	○	くろざとうしょくパン あおだいのチャウダー ツナいりオムレツ ごぼうとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず なまクリーム たまご まぐろフレーク	くろざとうパン こむぎこ バター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん キャベツ	637	27.9	
24	木	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	657	24.9	
25	金	○	ごはん いなかじる ぎんざけのしおやき らっかせいあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さけ みそ	こめ あぶら でんぷん さとう らっかせい	ごぼう こんにやく ぶなしめじ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	600	25.8	
28	月	○	カレーライス わかめときゅうりのすのもの みかん	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ みかん	669	19.0	
29	火	○	キムチチャーハン にらたまスープ ほうれんそうともやしのナムル あおりんごゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく はくさいキムチ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら もやし ほうれんそう あおりんごゼリー	626	21.3	
30	水	○	コッペパン かぼちゃスープ ウインナーのトマトソース キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ウインナー チーズ	コッペパン バター オリーブあぶら さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	651	22.2	
31	木	○	ごはん はくさいのみそしる まめあじのなんばんづけ(1こ) じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	えのきたけ はくさい たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	657	24.1	