

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		10月 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	あんかけチャーハン	○	キムチスープ りんご 	★たまご,ぶた肉 とうふ,白みそ	★牛乳	米,麦 でんぷん	油 ごま油 白ごま	にんじん ニラ	しょうが,いたけ たけのこ,はくさい だいこん,もやし,キムチ はくさい間引き菜 なかがねぎ★りんご	572 kcal 22.6 g 19.0 g 2.1 g
3 木	ゆかりごはん	○	さつまいもコロツケ 野菜の塩こうじあえ かぶのみそ汁	ぶた肉★たまご 生揚げ 白みそ,赤みそ	★牛乳	米,麦,さつまいも マッシュポテト ★小麦粉★パン粉 塩こうじ	白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな かぶの葉	ゆかり,たまねぎ キャベツ,もやし かぶ,なかがねぎ	634 kcal 21.2 g 18.8 g 2.3 g
4 金	麦ごはん	○	いわしの揚げびたし 野菜のごまあえ なめこ汁 	いわし,とうふ 白みそ,赤みそ	★牛乳	米,麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 白ごま 白すりごま	にんじん こまつな だいこん間引き菜	しょうが,もやし だいこん,なめこ なかがねぎ	633 kcal 28.4 g 20.3 g 2.3 g
7 月	かつおめし 	○	ししゃもの包み揚げ 野菜のいそあえ かきたま汁	かつお,とうふ ★たまご	★牛乳 ★ししゃも ★チーズ	米,麦,さとう ★春巻きの皮 ★小麦粉 でんぷん	白ごま 油	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが,キャベツ もやし,きゅうり えのきたけ なかがねぎ	639 kcal 34.4 g 20.1 g 2.4 g
8 火	麦ごはん	○	さばのかわりみそ焼き 糸寒天のごま酢あえ 肉じゃが 	さば,赤みそ ツナ,ぶた肉	★牛乳 糸寒天	米,麦 さとう じゃがいも こんにゃく	白すりごま ごま油 白ごま 油	にんじん さやいんげん	にんにく,きゅうり もやし,たまねぎ	648 kcal 28.3 g 22.1 g 1.9 g
9 水	ココア揚げパン	○	キャベツのツナドレサラダ ポークビーンズ	ツナ,白いんげん豆 ベーコン,ぶた肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	★ミルクパン さとう じゃがいも	油	にんじん トマト	キャベツ,きゅうり ホールコーン,たまねぎ にんにく,セロリ マッシュルーム	623 kcal 22.3 g 23.8 g 2.3 g
10 木	麦ごはん 	○	とり肉の香味焼き にんじんドレッシングサラダ 大根のみそ汁	とり肉,生揚げ 白みそ,赤みそ	★牛乳 わかめ	米,麦 さとう	白ごま ごま油 油	にんじん だいこん間引き菜	しょうが,なかがねぎ にんにく,キャベツ きゅうり,たまねぎ ホールコーン,だいこん	580 kcal 26.9 g 20.6 g 2.1 g
11 金	さげすし 	○	かぶの和風汁 フルーツみつ豆	さげ,★たまご とり肉,とうふ えんどう	★牛乳 粉寒天	米,麦 さとう でんぷん	油 白ごま	さやいんげん にんじん かぶの葉	れんこん,しめじ かぶ,はくさい,もも はくさい間引き菜 みかん★バナナ	599 kcal 26.7 g 15.8 g 1.9 g
15 火	くり五目おこわ  お月見献立	○	けんちん汁 みたらしだんご 	とり肉,ぶた肉 とうふ,油揚げ	★牛乳	米,もち米,麦 こんにゃく,さといも 白玉粉,さとう でんぷん	くり 油	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう,だいこん なかがねぎ	588 kcal 23.5 g 15.2 g 1.8 g
16 水	マーボーライス	○	チンゲン菜としめじのスー りんご 	とうふ,ぶた肉 大豆,赤みそ とり肉★たまご	★牛乳 わかめ	米,麦 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん ニラ チンゲンサイ	にんにく,しょうが いたけ,たけのこ なかがねぎ,たまねぎ ほんしめじ★りんご	634 kcal 28.2 g 21.3 g 2.1 g
17 木	麦ごはん	○	さめのなんばんづけ 野菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	★もうかさめ かつお節,油揚げ 白みそ,赤みそ	★牛乳 わかめ	米,麦 でんぷん 米粉,さとう さつまいも	油 ごま油	こまつな にんじん だいこん間引き菜	なかがねぎ,しょうが にんにく,もやし しめじ,だいこん	629 kcal 27.5 g 21.4 g 2.4 g
18 金	エビピラフ	○	カルボナーラポテト 野菜スープ	★えび,ハム ベーコン,ぶた肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	米,麦 でんぷん じゃがいも	★バター 油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ	580 kcal 22.3 g 20.0 g 2.3 g
21 月	麦ごはん 	○	チキンチキンごぼう 野菜の甘じょうゆかけ けんちょう汁	とり肉,とうふ	★牛乳	米,麦 でんぷん さとう こんにゃく	油	にんじん こまつな 万能ねぎ	ごぼう,えだまめ もやし,キャベツ だいこん,れんこん なかがねぎ	591 kcal 24.1 g 18.6 g 1.9 g
22 火	さといもごはん 	○	きびなごのから揚げ 具だくさんみそ汁 かき 	とり肉,油揚げ ぶた肉 白みそ,赤みそ	★牛乳 ★きびなご	米,麦 さといも 米粉 でんぷん	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	しょうが,たまねぎ キャベツ,ごぼう ★かき	581 kcal 26.8 g 18.0 g 2.2 g
23 水	ツナのトマトクリーム スパゲティ 	○	ゆで野菜のオニオンドレッシング スイートポテト	ベーコン,ツナ	★生クリーム ★牛乳	★スバゲティ ★小麦粉,さとう さつまいも はちみつ	油 ★バター	トマト こまつな	にんにく,たまねぎ しめじ,きゅうり キャベツ ホールコーン	673 kcal 23.3 g 24.7 g 1.8 g
24 木	麦ごはん	○	和風ハンバーグ じゃこサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉,とり肉 とうふ 赤みそ★たまご 油揚げ,白みそ	★牛乳,ひじき ★ちりめんじゃこ わかめ	米,麦 ★パン粉 さとう,でんぷん じゃがいも	白ごま ごま油	にんじん こまつな	なかがねぎ,だいこん キャベツ,きゅうり しめじ	639 kcal 32.4 g 21.0 g 2.4 g
25 金	ソースかつどん  運動会応援献立	○	かぼちゃのみそ汁 きつかみかん 	ぶた肉★たまご 油揚げ 白みそ,赤みそ	★牛乳	米,麦 ★小麦粉 ★パン粉 さとう	油	かぼちゃ こまつな	キャベツ だいこん なかがねぎ ★みかん	668 kcal 27.2 g 22.6 g 2.3 g
29 火	ぶたキムチどん	○	わかめスープ キャロットオレンジゼリー	ぶた肉,白みそ とり肉,とうふ 粉ゼラチン	★牛乳 わかめ 粉寒天	米,麦 さとう でんぷん	ごま油 白すりごま 白ごま	にんじん ニラ こまつな	にんにく,しょうが たまねぎ,しめじ ★キャベツ,なかがねぎ キムチ,えのきたけ もやし,オレンジジュース	585 kcal 22.3 g 18.8 g 2.2 g
30 水	エコふりかけごはん 食品ロス削減の日	○	魚のパーベキューソース 野菜のゆかりあえ 根菜のみそ汁	★もうかさめ ぶた肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	あおのり ★牛乳	米,麦 でんぷん 米粉,じゃがいも さとう,さつまいも	白ごま ごま油 油	ゆかり にんじん	りんご,たまねぎ しょうが,にんにく キャベツ,きゅうり れんこん,ごぼう,しめじ だいこん,なかがねぎ	641 kcal 26.5 g 20.4 g 2.3 g
31 木	黒米のドライカレー 	○	かぼちゃとさつまいものサラダ 焼きりんご	ぶた肉 レンズまめ ハム	★牛乳	米,黒米,麦 さつまいも さとう	油 ★バター	にんじん かぼちゃ	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ マッシュルーム,きゅうり ★りんご,レーズン	639 kcal 19.7 g 19.3 g 1.9 g

※アレルギー食品には★を表示しています。
 ※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。
 ※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は東京産を予定しています。

10月 平均	619 kcal 25.7 g 20.1 g 2.1 g
-----------	---------------------------------------