



10月予定献立表



給食目標【好き嫌いしないで食べよう】 * 11月2日は十三夜(別名:栗名月)です。給食では、10月30日に栗ごはんがです。

日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	赤の食品	黄の食品	緑の食品	エネルギーたんぱく質	
1	水		都民の日						
2	木	牛乳	ごはん	大根とぶた肉のべっこう煮 炒り卵入りサラダ	牛乳 ぶた肉 卵	米 砂糖 こんにやく 油 里芋	たけのこ 干しいたけ だいこん にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	683kcal 19.6g	
3	金	牛乳	ほいこーろーどん 回鍋肉丼	ナムル もずくと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 卵 もずく	米 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく もやし ねぎ キャベツ ピーマン にんじん しょうが たけのこ 小松菜	629kcal 27.2g	
十五夜の献立									
6	月	牛乳	えだまめ 枝豆ごはん	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜だし醤油 きなこ団子	牛乳 あおのり わかめ ししゃも 豆腐 きな粉	米 砂糖 白玉粉	えだまめ 枝豆 にんじん 白菜 もやし 小松菜	637kcal 22.6g	
7	火	牛乳	ごはん	豆腐とえびのうま煮 みかん もやしとわかめのごま醤油	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ チンゲン菜 もやし 小松菜	617kcal 27.7g	
8	水	牛乳	スイートポテト トースト	ミネストローネスープ にんじんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	食パン さつま芋 バター ごま 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり	629kcal 20.0g	
9	木	牛乳	ジャンバラヤ	揚げ大豆入りサラダ 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 卵	米 バター 油 でん粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲン菜 エリンギ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	648kcal 22.8g	
10	金	牛乳	ごはん ひじき入りのりの佃煮	肉じゃが 油揚げ入りサラダ	牛乳 のり ひじき ぶた肉 油揚げ 糸がきかつお	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし 小松菜	606kcal 22.3g	
13	月		スポーツの日						
14	火	牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 粉ふきいも すまし汁	牛乳 みそ 昆布 鮭 豆腐	米 砂糖 油 バター じゃが芋 ごま	たまねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ ピーマン えのきたけ にんじん	603kcal 29.1g	
15	水	牛乳	クリームチーズ トースト	ポークシチュー ひよこ豆入りサラダ	牛乳 クリームチーズ ぶた肉 ひよこ豆	食パン 小麦粉 ごま油 油 じゃが芋 バター 砂糖	レモン 玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり	681kcal 25.2g	
16	木	牛乳	じゃこ炒飯	華風甘酢 中華スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 とり肉	米 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん きゅうり たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜	611kcal 21.2g	
17	金	牛乳	けんちんうどん	はりはりゆで野菜 大学芋	牛乳 とり肉 油揚げ ちりめんじゃこ ハム	油 里芋 さつま芋 うどん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 水あめ ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	609kcal 21.2g	
20	月	牛乳	ごはん	いかのチリソース マッシュポテト たまごとわかめスープ	牛乳 いか 豆腐 わかめ 卵	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく ねぎ コーン 干しいたけ 白菜 小松菜 にんじん しょうが	679kcal 32.5g	
21	火	牛乳	さんまごはん	切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 さんま 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 油 じゃが芋	しょうが ねぎ ごぼう 干しいたけ 白菜 にんじん 切り干し大根 しめじ	716kcal 27.3g	
22	水	牛乳	チリドッグ	いんげん豆入り野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ウィナー いんげん豆 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	コッペパン マーガリン 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん みかん 黄桃 パナナ パイン	643kcal 22.9g	
23	木	牛乳	ごはん	さばの甘辛煮 和風トレンギのサラダ 大根のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん 大根	655kcal 27.0g	
24	金	牛乳	カレーライス	大豆入りサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆	米 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	695kcal 21.2g	
27	月	牛乳	ツナと卵のそぼろ丼	キャベツの香りづけ みそ汁 柿	牛乳 ツナ 卵 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 ごま じゃが芋	しょうが にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり レモン 柿	677kcal 25.9g	
28	火	牛乳	ごはん	家常豆腐 青菜とじゃこのゆで野菜	牛乳 ぶた肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ もやし キャベツ にんじん こまつな ねぎ	681kcal 31.4g	
29	水	牛乳	ごはん	とりの唐揚げ こまつなのあえもの たまごと玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 卵 油揚げ	米 砂糖 ごま じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	698kcal 28.6g	
十三夜の献立									
30	木	牛乳	栗ごはん	あかうおの塩麴焼き ごまあえ 豚汁	牛乳 あかうお ぶた肉 豆腐 みそ	米 砂糖 もち米 栗 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	白菜 もやし 小松菜 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	621kcal 28.2g	
31	金	牛乳	ミートソース スパゲッティ	コーン入りサラダ かぼちゃの包み焼き	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲッティ 油 ごま油 砂糖 米粉 パイ生地	にんにく 玉ねぎ コーン エリンギ きゅうり にんじん かぼちゃ トマト キャベツ セロリ	686kcal 28.1g	

※ 材料の購入等の都合により、献立が変更になることがあります。