



給食目標 【好き嫌いしないで食べよう】 * 10月23日は十三夜(別名: 栗名月)です。給食では、栗ごはんがでます。

日曜	牛乳	主食 ごはん・パン・めん	主菜・副菜・デザート	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木				都民の日			
2 金		ごはん	さばの甘辛煮 和風ドレッシングのサラダ 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 たまご 大根 小松菜	666kcal 27.4g
5 月		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 たまご 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	664kcal 23.0g
6 火		カレーパン	ポトフ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉 ウィンナー	コッペパン 油 米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ みかん 黄桃 パイン バナナ	714kcal 29.0g
7 水		ごはん	豆腐とえびのうま煮 もやしとわかめのごま醤油 みかん	牛乳 ぶた肉 えび 豆腐 わかめ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまご みかん たけのこ ねぎ チンゲン菜 もやし 小松菜	649kcal 28.2g
8 木		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 油 バター 砂糖 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	615kcal 29.7g
9 金		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 でん粉 砂糖 油	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	668kcal 24.4g
12 月				スポーツの日			
13 火		クリームチーズ トースト	ボークシチュー 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	715kcal 27.8g
14 水		肉うどん	はりはりゆで野菜 大学芋	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ ハム	あぐら うどん 春雨 砂糖 さつま芋 ごま油 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ かりん皮 だいこん 切干大根 キャベツ きゅうり	619kcal 22.8g
15 木		あき秋の香りごはん	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜だし醤油 かきたま汁	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも あおのり 豆腐 卵 わかめ	米 油 砂糖 さつま芋 小麦粉 ごま でん粉	にんじん 干しいたけ しめじ 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	634kcal 27.2g
16 金		ごはん かつおふりかけ	にくじゃが 油揚げ入りサラダ	牛乳 あおのり 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 ごま	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	612kcal 23.2g
19 月		ごはん	大根とぶた肉のべっこう煮 炒り卵入りサラダ 柿	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 大根 柿 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	655kcal 19.4g
20 火		コーンマヨネーズ トースト	ぶた肉と野菜のスープ にんじんとツナのサラダ	牛乳 ハム チーズ ぶた肉 ベーコン ツナ	食パン マヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	コーン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ きゅうり	667kcal 25.4g
21 水		じゃこ炒飯	華風甘酢 たまご入りコーンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 ぶた肉	米 油 じゃが芋 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ 大根 玉ねぎ コーン パセリ	623kcal 23.0g
22 木		わかめごはん	いかの磯辺揚げ 小松菜のあえもの 中華スープ	牛乳 わかめ いか あおのり とり肉	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	小松菜 キャベツ もやし にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ	595kcal 24.9g
じゅうさんや こんだて 十三夜の献立							
23 金		栗ごはん	鮭の塩麹焼き ごまあえ 豚汁 みかん	牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 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 大根 ねぎ みかん	619kcal 30.4g
24 土		カレーライス	チーズ入りサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 チーズ	米 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	715kcal 22.8g
26 月		ほいこーうどん 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 油 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	617kcal 25.5g
27 火		ごはん	家常豆腐 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	米 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 小松菜 ねぎ	658kcal 29.6g
28 水		ごはん	とり肉のレモン揚げ ゆで野菜土佐醤油 たまご玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 卵 油揚げ 糸がきかつお	米 油 でん粉 砂糖	しょうが 小松菜 白菜 レモン もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	702kcal 29.2g
29 木		スパゲッティ ナポリタン	コーン入りサラダ かぼちゃの包み焼き	牛乳 ベーコン 生クリーム ぶた肉 チーズ	スパゲッティ オリーブオイル バター ごま油 油 砂糖 パイ生地	にんにく 玉ねぎ コーン エリンギ きゅうり ピーマン にんじん かぼちゃ キャベツ	600kcal 25.6g
30 金				振替休業日			

※ 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。