

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
1	火		都民の日				
2	水	○	麻婆豆腐丼 もやしのソテー くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	精白米 米粒麦 三温糖 ごま油	人参 なら 椎茸 たけのこ ねぎ もやし くだもの	619 24.5
3	木	○	パンパン イタリアンオムレツ 青のりポテト 野菜スープ	牛乳 ハム たまご ベーコン 生クリーム 粉チーズ あおのり	パンパン じゃがいも バター 米油	人参 ピーマン トマト 玉葱 キャベツ	603 24.7
4	金	○	大豆入り茶飯 焼きししゃも 野菜チップス うすくず汁	牛乳 かつお削り 大豆 豆腐 かまぼこ ししゃも	精白米 さつまいも でんぶん 揚げ油	かぼちゃ 人参 ごぼう れんこん えのきたけ	613 26.6
7	月	○	あんかけ丼 即席漬 秋のみそ汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 かまぼこ 油揚げ うずら卵 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 さつまいも	人参 玉葱 椎茸 たけのこ キャベツ ごぼう うほんしめじ	633 24.4
8	火	○	麦ごはん ほっけの開き焼き 白菜のおひたし 豚汁	牛乳 ほっけ 豚肉 かつお 削り みそ 豆腐	精白米 米粒麦 こんにやく じゃがいも	こまつな 人参 はくさい ごぼう だいこん	601 28.7
9	水	○	焼きカレーパン コールスローサラダ パミセリスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも パミセリ 米油	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ	633 22.7
10	木	○	きのこごはん 塩こんぶあえ みぞれ汁 いが栗くん	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお 削り 豆腐 たまご 塩昆布 こんぶ	精白米 さつまいも 三温糖 小麦粉 そうめん バター 栗	人参 えのきたけ 生椎茸 しめじ だいこん なめこ	648 21.3
11	金	○	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き のりの佃煮 いもっこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお 削り 豆腐 のり	精白米 米粒麦 三温糖 さといも こんにやく 米油	玉葱 ごぼう ねぎ	623 26.2
14	月		体育の日				
15	火	○	きびごはん 生揚げの肉みそかけ かつおでんぶ だいこんのみそ汁	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ かつお削り 油揚げ こんぶ	精白米 きび 三温糖 ごま 米油	人参 玉葱 だいこん ねぎ	643 27.9
16	水	○	ミルクパン カレーポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 ウィンナー 生クリーム	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 米油 バター	人参 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	604 20.9
17	木	○	栗ごはん さばの文化干し きゃべつのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鯖 かつお削り 油揚げ みそ わかめ	精白米 もち米 じゃがいも 栗 ごま ごま油	キャベツ 玉葱	663 25.5
18	金	○	みそラーメン うずらの卵煮 UFOゼリー	牛乳 みそ 豚肉 うずら 卵 寒天 カルピス	中華めん 上白糖 米油 ごま油	人参 なら ねぎ はくさい 玉葱 もやし パイン缶	609 22.0
21	月	○	きびごはん スペニッシュステーキ にんじんのグラッセ 洋風かきたま汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 チーズ	精白米 きび パン粉 三温糖 米油 バター	人参 ほうれんそう 玉葱 えのきたけ ねぎ	662 27.1
22	火	○	大豆入りドライカレー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 バター 米油 ごま	ピーマン 人参 玉葱 干しぶどう きゅうり だいこん	634 23.8
23	水	○	鮭菜めし 肉じゃが ゆずだいこん	牛乳 鮭 豚肉 かつお 削り	精白米 こんにやく じゃがいも 三温糖 米油 ごま	人参 さやいんげん 玉葱 だいこん ゆず	611 23.4
24	木	○	バジルトースト かぼちゃ入りクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	人参 かぼちゃ セロリー 玉葱 くだもの	673 20.5
25	金	○	チャーハン パンサンスー 青梗菜としめじのスープ	牛乳 焼豚 なんと たまご ハム 豚肉 豆腐	精白米 はるさめ 三温糖 米油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 椎茸 キャベツ きゅうり もやし ほんしめじ	603 23.6
28	月	○	さんまのかば焼き丼 きゅうりの浅漬 野菜たっぶりみそ汁	牛乳 さんま かつお 削り 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 ごま	人参 こまつな きゅうり キャベツ もやし	634 23.7
29	火	○	中華風野菜ごはん 芙蓉はい ワンタンスープ	牛乳 かまぼこ たまご 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 三温糖 ワンタンの皮ごま油 ごま 米油	野沢菜漬 人参 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ はくさい もやし	650 28.4
30	水	○	スパゲティナポリタン レタスのスープ ハロウィンマフィン	牛乳 ベーコン ハム たまご 粉チーズ	三温糖 スパゲッティ 上白糖 米油 バター	ピーマン 人参 かぼちゃ 玉葱 セロリー えのきたけ レタス	689 23.4
31	木	○	麦ごはん 生揚げの吹き寄せ わかめとツナのあえもの	牛乳 鶏肉 かつお削り 生揚げ まぐろ缶 わかめ	精白米 米粒麦 こんにやく 三温糖 米油 マヨネーズ	人参 さやいんげん 椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ	634 24.9

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー					ビタミン					食物繊維	食塩
	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC				
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
10月分平均	632	24.5	20.2	341	2.4	261	0.39	0.56	30	4.7	2.9	
摂取基準	640	18-32	25-35	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5	