

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				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	水		都民の日				
2	木	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 生揚げ い か	精白米 米粒麦 じゃ が いも 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 野沢菜漬 椎茸 玉葱 もやし	611 26.4
3	金	○	麻婆豆腐丼 もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 三温 糖 米油 ごま油	にんじん なら 椎茸 たけのこ ねぎ もや し	624 25.1
6	月	○	揚げパン ツナサラダ 肉団子入り野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たま ご 豆腐 まぐろ缶	ミルクパン はるさめ 三温糖 ごま油 米油	にんじん 椎茸 ねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり	630 24.4
7	火	○	豚バラ高菜ごはん みそドレサラダ かぼちゃ団子汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	精白米 こんにやく 三温糖 白玉粉 ごま 米油 ごま油	たかな漬 にんじん かぼちゃ キャベツ もやし だいこん	673 20.2
8	水	○	コーンピラフ ペイザンヌスープ メルルーサのラビゴットソース焼き	牛乳 メルルーサ 鶏 肉 いんげん豆	精白米 三温糖 パ ター 米油	トマト にんじん 玉 葱 きゅうりピクルス かぶ	603 25.6
9	木	○	きびごはん 生揚げのみそ炒め ナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 み そ	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし	658 27.3
10	金	○	きのこごはん けんちん汁 いがぐりくん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆 腐 たまご	精白米 さつまいも 三温糖 小麦粉 そう めん 米油 パター 栗	にんじん えのきたけ 生椎茸 ほんしめじ ごぼう だいこん	617 21.3
13	月		体育の日				
14	火	○	麦ごはん 肉じゃが 変わり煮びたし	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 こんに やく じゃがいも 三温糖 米油	にんじん こまつな 玉葱 椎茸 キャベツ	602 20.3
15	水	○	ツナドック じゃがいもソテー きやべつとハムのスープ	牛乳 まぐろ缶 ハム ベーコン	三温糖 じゃがいも マヨネーズ 米油	にんじん 玉葱 キャ ベツ	617 22.3
16	木	○	きびごはん ヘルシーハンバーグ マスタードサラダ 青梗菜とたまごのスー	牛乳 豚肉 鶏肉 たま ご 豆腐 わかめ	精白米 きび パン粉 三温糖 米油	にんじん 青梗菜 玉 葱 キャベツ もやし きゅうり ねぎ	651 28.6
17	金	○	みそラーメン うずらの卵煮 杏仁プリン	牛乳 みそ 豚肉 うず ら卵 アガー 生ク リーム	中華めん 上白糖 米 油 ごま油	にんじん なら ねぎ はくさい 玉葱 もや し	652 23.2
20	月	○	栗ごはん 鯖の文化干し 野菜のごま酢あえ なめこ汁	牛乳 鯖の文化干し 豆腐 みそ	精白米 もち米 粟 こ ま ごま油	にんじん こまつな キャベツ もやし な めこ ねぎ	633 26.1
21	火	○	きびごはん ふりかけ 干草蒸 いもっこ汁	牛乳 たまご 豚肉 豆 腐 じゃこ あおのり	精白米 きび 三温糖 さといも こんにやく ごま 米油	ほうれん草 にんじん 椎茸 ごぼう ねぎ	603 27.2
22	水	○	三色丼 あられ麩のすまし汁	牛乳 豚肉 たまご こ んぶ	精白米 米粒麦 三温 糖 あられ麩 米油 ご ま	にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	619 27.4
23	木	○	ガーリックトースト 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 小麦粉 マー ガリン 米油 パター	にんじん かぼちゃ 玉葱 くだもの	616 18.7
24	金	○	ハヤシライス きやべつのマリネ	牛乳 豚肉 生クリー ム	精白米 米粒麦 小麦 粉 中ざら糖 三温糖 米油 パター	にんじん 玉葱 キャ ベツ きゅうり りん ご	686 21.9
27	月	○	さんまのかば焼き丼 即席漬け 吉野汁	牛乳 さんま 鶏肉 油 揚げ かまぼこ	精白米 米粒麦 三温 糖 こんにやく さと いも ごま	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	657 25.6
28	火	○	ミルクパン カレーポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 いんげん 豆 ウィナー 生ク リーム	ミルクパン じゃがい も 小麦粉 三温糖 米 油 パター	にんじん 玉葱 キャ ベツ もやし きゅう り	611 21.3
29	水	○	中華風野沢菜ごはん 中華サラダ わかめスープ	牛乳 油揚げ ハム 豚 肉 豆腐 じゃこ わか め	精白米 米粒麦 三温 糖 はるさめ ごま油 ごま 米油	にんじん 野沢菜漬 椎茸 もやし きゅう り たけのこ ねぎ	608 18.9
30	木	○	ゆかりごはん ひじき入りたまご焼き 野菜のからしあえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油 揚げ みそ ひじき	精白米 三温糖 米油	にんじん ゆかり こ まつな 玉葱 もやし きゅうり だいこん	613 25.5
31	金	○	スパゲティナポリタン 野菜スープ ハロウィンマフィン	牛乳 ベーコン たま ご チーズ	三温糖 スパゲッティ バイオレット 上白糖 米油 パター	にんじん ビーマン かぼちゃ 玉葱 キャ ベツ	699 23.0

※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		たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩
	Kcal	g					A μg	B1 mg	B2 mg		
10月分平均	633	23.8	21.7	334	2.3	278	0.4	0.6	28	4.6	2.8
摂取基準	640	18-32	25-35	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5