

| 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 | 蛋白質 |
| 1 | 木 | | 都民の日 | | | | |
| 2 | 金 | ○ | チキンライス フライドポテト 野菜スープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン | 精白米 じゃがいも バター 米油 | にんじん トマト ジュース 玉葱 セロ リー キャベツ | 605 18.9 |
| 5 | 月 | ○ | ゆかりごはん ぎせい豆腐 野菜のおかかあえ 畑のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 たま ご かつお削り みそ | 精白米 三温糖 でん ぷん じゃがいも さ つまいも 米油 | ゆかり にんじん こ まつな たけのこ 椎 茸 もやし ごぼう だ いこん | 613 25.4 |
| 6 | 火 | ○ | ザーサイ焼きそば 中華風コンスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン たまご | 中華めん 三温糖 じゃがいも でんぷん 米油 ごま油 | ピーマン にんじん こまつな たけのこ 椎茸 ザーサイ 玉葱 | 609 23.2 |
| 7 | 水 | ○ | 麦ごはん 魚のマヨチーズ焼き ミニトマト ペイザンヌスープ | 牛乳 ホキ 鶏肉 チー ズ | 精白米 米粒麦 パン 粉 マヨネーズ 米油 | ミニトマト にんじん かぶ 玉葱 セロリー | 684 27.1 |
| 8 | 木 | ○ | てりやきチキンバーガー ひよこ豆のスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 | 丸パン 三温糖 でん ぷん じゃがいも マ ヨネーズ 米油 | にんじん ほうれんそ う キャベツ 玉葱 | 634 27.9 |
| 9 | 金 | ○ | たくあんごはん きのこ汁 いがぐりくん | 牛乳 豆腐 油揚げ み そ たまごのり | 精白米 米粒麦 さつ まいも 三温糖 小麦 粉 そうめん ごま油 ごま バター 栗 | にんじん こまつな たくあん 椎茸 しめ じ えのきたけ だい こん | 618 19.5 |
| 12 | 月 | | 体育の日 | | | | |
| 13 | 火 | ○ | あんかけチャーハン ビーフンソテー | 牛乳 たまご 豚肉 ベーコン えび いか | 精白米 米粒麦 三温 糖 でんぷん ビーフ ン 米油 ごま油 | にんじん 青梗菜 ピーマン ねぎ もや し 椎茸 玉葱 たけの こ キャベツ | 608 21.4 |
| 14 | 水 | ○ | 黒砂糖パン ツナのチーズローフ ABCスープ | 牛乳 まぐろ缶 たま ご 鶏肉 ベーコン チーズ | 黒砂糖パン パン粉 じゃがいも マカロニ 米油 | にんじん ほうれんそ う玉葱 | 600 27.9 |
| 15 | 木 | ○ | 麦ごはん 生揚げの肉みそがけ 野沢菜のごま炒め | 牛乳 生揚げ 豚肉 み そ ソフト削り | 精白米 米粒麦 三温 糖 でんぷん 米油 ご ま油 ごま | にんじん 野沢菜漬 玉葱 もやし | 616 25.0 |
| 16 | 金 | ○ | コーンピラフ もやしのスープ ハロウィンマフィン | 牛乳 豚肉 たまご | 精白米 小麦粉 上白 糖 バター 米油 ごま 油 | にんじん にら かぼ ちゃ 玉葱 もやし ね ぎ | 636 17.8 |
| 19 | 月 | ○ | 五穀ごはん 松風焼き 即席漬け なめこ汁 | 牛乳 あずき 豚肉 た まご 豆腐 みそ | 精白米 もち米 米粒 麦 あわ きび パン粉 三温糖 ごま 米油 | にんじん こまつな ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり なめこ | 641 27.9 |
| 20 | 火 | ○ | ミルクパン カレーポークビーンズ コールスローサラダ | 牛乳 豚肉 ウィン ナー 生クリーム | ミルクパン じゃがい も 小麦粉 米油 バ ター | にんじん 玉葱 セロ リー キャベツ | 619 21.5 |
| 21 | 水 | ○ | 二色丼 豚汁 | 牛乳 豚肉 たまご み そ 豆腐 | 精白米 米粒麦 三温 糖 こんにやく じゃ がいも 米油 | にんじん ごぼう だ いこん ねぎ | 626 27.4 |
| 22 | 木 | ○ | きびごはん 生揚げの吹き寄せ わかめとツナのあえもの | 牛乳 鶏肉 生揚げ ま ぐろ缶 わかめ | 精白米 きび こんに やく 三温糖 でん ぷん 米油 マヨネー ズ | にんじん さやいんげ ん 椎茸 たけのこ 玉 葱 キャベツ | 651 24.1 |
| 23 | 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 にら ねぎ はくさい 玉葱 もや し | 652 23.2 |
| 26 | 月 | ○ | キャロットライス もやしのピリ辛炒め 豆腐とえびのケチャップ煮 | 牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐 油揚げ | 精白米 三温糖 でん ぷん ごま油 ごま 米 油 | にんじん たけのこ 玉葱 はくさい 椎茸 もやし | 617 26.7 |
| 27 | 火 | ○ | さんまのかば焼き丼 塩こんぶあえ 具だくさんみそ汁 | 牛乳 さんま 油揚げ みそ こんぶ | 精白米 米粒麦 でん ぷん 三温糖 こんに やく じゃがいも ごま 米油 | にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 玉 葱 だいこん ねぎ | 653 23.4 |
| 28 | 水 | ○ | パンプキンハニートースト 大豆入りクリームシチュー くだもの | 牛乳 鶏肉 大豆 生ク リーム | パンプキンパン はち みつ じゃがいも 小 麦粉 マーガリン 米 油 バター | にんじん セロリー 玉葱 くだもの | 655 20.9 |
| 29 | 木 | ○ | 麦ごはん 肉豆腐 みそドレサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 精白米 米粒麦 しら たき 焼きふ 三温糖 米油 ごま ごま油 | にんじん 玉葱 キャ ベツ もやし | 664 27.8 |
| 30 | 金 | ○ | あぶ玉丼 けんちん汁 | 牛乳 油揚げ ちくわ たまご 鶏肉 豆腐 | 精白米 米粒麦 三温 糖 こんにやく さと いも 米油 | にんじん 椎茸 玉葱 ごぼう だいこん ね ぎ | 618 25.5 |

※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 | g | mg | mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 10月分平均 | 639 | 24.1 | 21.4 | 347 | 2.4 | 259 | 0.39 | 0.55 | 27 | 4.9 | 2.9 |
| 摂取基準 | 640 | 18-32 | 16-19 | 350 | 3 | 140-420 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5未満 |