

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月			振替休業日			
3	火	○	チキンライス パミセリスープ	飲料牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 じゃがいも パミセリ サラダ油 有塩バター	人参 トマトジュース グリンピース 青ピーマン 玉葱 ホールコーン マッシュルーム セロリ	587 18.2
4	水	○	豚バラ高菜ごはん きのこ汁 月見団子(みたらし)	飲料牛乳 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	精白米 突コニヤク 白玉粉 上新粉 砂糖 でんぷん サラダ油	高菜漬け 人参 えのきたけ 小松菜 西洋かぼちゃ 干し椎茸 ほんしめじ 大根	630 20.4
5	木	○	麦ごはん 鮭の黄金焼き ミニトマト 吉野汁	飲料牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ	精白米 麦 でんぷん 突コニヤク さといも 焼酎 エッグフリーマヨネーズ	ミニトマト 人参 みつば 生姜 大根 ねぎ パセリ	585 25.8
6	金	○	麦ごはん 肉豆腐 パリパリサラダ	飲料牛乳 わかめ ひじき 豚肉 豆腐	精白米 麦 サラダ油 しらたき 焼酎 コマ油 砂糖 ワンタンの皮	人参 玉葱 きゅうり グリーンピース キャベツ ホールコーン	633 27.4
9	月			体育の日			
10	火	○	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 野菜スープ	飲料牛乳 豚肉 ベーコン ピザチーズ	黒砂糖パン 薄力粉 リンマカロニ サラダ油 有塩バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ	618 24.1
11	水	○	あぶ玉丼 秋のみそ汁	飲料牛乳 油揚げ 白ちくわ 卵 みそ	精白米 麦 砂糖 さつまいも サラダ油	人参 干し椎茸 玉葱 グリーンピース ごぼう ほんしめじ ねぎ	653 25.2
12	木	○	きびごはん 豚肉の三州煮 もやしのゴマサラダ	飲料牛乳 豚肉 生揚げ いか	精白米 きび 白すりごま じゃがいも 砂糖 板コニヤク サラダ油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり	632 26.6
13	金	○	麦ごはん ハンバーグ ふかしいも ワカメスープ	飲料牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ	精白米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 白ごま	人参 玉葱 生姜 たけのこ えのきたけ ねぎ	645 23.4
16	月	○	みそラーメン メンマの含め煮 おかしなお菓子な半熟卵	飲料牛乳 みそ 豚肉 寒天 カルピス	蒸し中華麺 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 にんにく ホールコーン 生姜 ねぎ 白菜 しなちく 玉葱 もやし ニラ 黄桃缶	605 21.5
17	火	○	麦ごはん ほっけ開き焼き 春雨サラダ けんちん汁	飲料牛乳 ほっけ ハム 鶏肉 油揚げ	精白米 麦 さといも はるさめ 砂糖 サラダ油 板コニヤク ごま油	人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	624 27.4
18	水	○	カレーライス じゃこサラダ	飲料牛乳 豚肉 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	精白米 麦 有塩バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 きゅうり 大根 ホールコーン	652 20.7
19	木	○	きびごはん ひじき入り卵焼き もやしの金平風炒め じゃがいものみそ汁	飲料牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ ひじき わかめ	精白米 きび 砂糖 じゃがいも サラダ油 白すりごま	人参 玉葱 もやし ねぎ	637 25.1
20	金	○	アップルトースト ミネストローネ キャベツとツナのソテー	飲料牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 マグロ缶詰	食パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも ソフトタイプマーガリン アルファベットマカロニ	人参 トマト 小松菜 リンゴ缶 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ パセリ	639 26.4
23	月	○	キツネごはん ほうれん草のみそ汁 いがぐりくん	飲料牛乳 豚肉 卵 油揚げ かつお削り みそ 調理用牛乳	精白米 じゃがいも むき栗 さつまいも 小麦粉 そうめん サラダ油 有塩バター	人参 ほうれん草 生姜 グリーンピース 大根 ねぎ	676 21.3
24	火	○	豆わかごはん 焼きししゃも 野菜ソテー かぼちゃ団子汁	飲料牛乳 大豆 油揚げ わかめ ししゃも	精白米 白玉粉 小麦粉 白ごま サラダ油	人参 小松菜 西洋かぼちゃ キャベツ もやし 大根 ねぎ	598 24
25	水	○	本格麻婆豆腐丼 にらたまスープ	飲料牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	精白米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 ニラ にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸	642 29
26	木	○	ツナドック 大根のポトフ くだもの	飲料牛乳 鶏肉 マグロ缶 ベーコン	コッペパン 砂糖 さといも サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	人参 玉葱 大根 ほんしめじ 果物 パセリ	637 23
27	金	○	麦ごはん 生揚げの肉みそがけ 野菜のからし和え	飲料牛乳 生揚げ みそ 豚肉	精白米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 もやし グリーンピース きゅうり	609 25
30	月	○	豚キムチ丼 ビーフンスープ	飲料牛乳 豚肉 みそ ベーコン 豆腐	精白米 麦 砂糖 でんぷん ビーフン ごま油 サラダ油 白すりごま	ニラ 人参 にんにく 生姜 玉葱 ねぎ カットキムチ もやし 白菜	593 24.6
31	火	○	練馬スパゲッティ キャベツのごま酢あえ ハロウィンマフィン	飲料牛乳 マグロ缶 きざみのり 卵 調理用牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 ごま油 ピュアココア オリーブ油 有塩バター	西洋かぼちゃ 大根 キャベツ	636 21.9

※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
	Kcal	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	A μg	B1 mg		
10月分平均	627	24.1	19.6	338	2.2	227	0.39	4.4	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	5	2.5未満