

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食で おぎなって 欲しい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子をととのえる			
1	水		<b>都民の日</b>						
2	木	○	★とうふの日メニュー！ 麦入りごはん おかかじゃこふりかけ ★四川どうふ もやし中華あえ	牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ おかか 豚肉 (豚骨)	米 麦 ぐず粉 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく しょうが 乾しいたけ もやし きゅうり	602	25.8	いも類
3	金	○	☆きのこごはん 鮭の塩焼き おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉 みそ (かつお節)	米 もち米 じゃがいも さとう 油	キャベツ にんじん 長ねぎ 小松菜 えのきたけ 乾しいたけ しめじ さやいんげん	621	32.8	種実類
6	月	○	★十三夜メニュー！ ☆栗ごはん さつま汁 ☆おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天 みそ (かつお節)	米 もち米 こんにやく さつまいも さとう 栗 ごま 油	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 桃缶	640	18.8	緑黄色 野菜類
7	火	○	ごはん おろし和風ハンバーグ 野菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 わかめ おかか 卵 みそ (かつお節)	米 パン粉 じゃがいも さとう ごま 油	キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	658	29.1	きのこ 類
8	水	○	キャロットビーズごはん とうふのスープ ☆プチスイートポテト	牛乳 大豆 豆腐 鶏肉 卵 生クリーム (かつお節)	米 さつまいも さとう ごま ごま油 バター	にんじん 小松菜 長ねぎ 白菜 乾しいたけ	613	21.9	魚介類
9	木	○	胚芽丸パン カレーコーンコロケ てづくりソース ジュリエンスープ	牛乳 豚挽き肉 ベーコン 卵 粉チーズ (とりから)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油 バター マッシュポテト	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん にんにく パセリ	669	26.5	小魚類
10	金	○	★まぐろの日メニュー！ わかめごはん ★まぐろのごまがらめ おひたし のっぺい汁	牛乳 豆腐 炊き込みわかめ かじき節 おかか 鶏肉 (かつお節)	米 こんにやく さといも 片栗粉 さとう ごま 油	ごぼう しょうが 大根 にんじん 長ねぎ もやし	657	25.9	卵 類
13	月		<b>体育の日</b>						
14	火	○	めかぶごはん 五目呉汁 キャベツと竹輪のごまあえ	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ めかぶ 竹輪 鶏肉 鶏挽き肉 みそ (かつお節)	米 こんにやく 突きこんにやく じゃがいも さとう ごま 油	キャベツ ごぼう 小松菜 しょうが 大根 にんじん 長ねぎ	637	28.3	海藻類
15	水	○	★きのこの日メニュー！ スパゲティ和風きのこソース ☆フライドアップルパイ くだもの	牛乳 ベーコン	スパゲティ ぎょうざの皮 さとう オリーブ油 油 レモン汁 えのきたけ	玉ねぎ にんじん にんにく ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) りんご	637	21.0	いも類
16	木	○	ミックส์あげパン ポークビーンズ コールスロー	牛乳 大豆 き なこ 豚肉 ベーコン (豚骨)	コッペパン じゃがいも さとう ごま 油	キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ	677	24.7	魚介類
17	金	○	★おたんじょうお祝い給食！ フィッシュバーガー チンゲン菜としめじのスープ ★お楽しみデザート(キャロットケーキ)	牛乳 ホキ 豆腐 鶏肉 卵 (とりから)	丸パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 さとう ごま油 油 バター	キャベツ しめじ チンゲン菜 にんじん	620	28.2	種実類
20	月	○	バンズパン ◎とり肉のバーベキューソース コーンマッシュポテト 五目たまごスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 (とりから)	丸パン さとう じゃがいも 片栗粉 ごま油 バター	長ねぎ りんご たけのこ チンゲン菜 コーン にんじん にんにく しょうが 乾しいたけ	626	29.0	海藻類
21	火	○	麦入りごはん いなだの照り焼き 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 いなだ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 じゃがいも さとう ごま	キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ	627	28.1	きのこ 類
22	水	○	ポークレンズカレーライス 春雨サラダ	牛乳 レンズ豆 豚肉 (豚骨)	米 麦 小麦粉 じゃがいも 春雨 さとう ざらめ ごま ごま油 油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし りんご きゅうり	753	23.6	豆製品 類
23	木	○	コーン茶めし うずら卵そえ 煮込みおでん 大根の中華風あえ	牛乳 昆布 焼き竹輪 つみれ さつま揚げ 揚げボール うずら卵 (かつお節)	米 竹輪ぶ こんにやく じゃがいも さとう ごま ごま油	大根 コーン にんじん きゅうり	658	25.1	乳 類
24	金	○	◎肉うどん ☆大学いも くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ (かつお節)	うどん さつまいも さとう 水あめ ごま 油	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 乾しいたけ くだもの	620	18.9	魚介類
27	月	○	麦入りごはん 金時豆の甘煮 肉どうふ 変り煮びたし	牛乳 金時豆 豆腐 油揚げ 豚肉 (かつお節)	米 さとう 突きこんにやく	キャベツ 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	644	25.3	小魚類
28	火	○	☆さつまいもごはん ☆秋鮭の黄金焼き にらと豆腐のスープ	牛乳 鮭 豆腐 豚肉 みそ (かつお節)	米 もち米 さつまいも ごま 油 マヨネーズ	にら にんじん 長ねぎ パセリ 乾しいたけ しょうが	623	26.4	卵 類
29	水	○	チャーハン 五目野菜スープ	牛乳 焼豚 卵 豆腐 いか なると 豚肉 ハム (豚骨)	米 春雨 ごま油 油	キャベツ にら にんじん 長ねぎ もやし グリンピース	628	26.5	乳 類
30	木	○	豚肉のみそいため丼 じゃこの和風サラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ かまぼこ みそ (かつお節)	米 片栗粉 さとう	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじ にんにく しょうが 長ねぎ ピーマン もやし 乾しいたけ	650	27.1	豆 類
31	金	○	★ハロウィンメニュー フレンチトースト アップルゼリー ☆かぼちゃのクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 生クリーム 粉チーズ 粉寒天 (とりから)	食パン 小麦粉 じゃがいも 油 さとう バター	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ りんごジュース	663	23.8	魚介類

\*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて