

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量						
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	金	都民の日													
4	月	牛乳	中華丼 チゲスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵 エビ 豆腐	米 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 干椎茸 タケノコ 人参 ネギ 白菜 青梗菜 キムチ 大根 もやし ニラ	745	17.5	28.5	3.2					
5	火	牛乳	ツナトースト ポトフ ぶどう	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー ツナ缶 大豆	食パン じゃが芋 米油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖	玉ネギ キャベツ ニンニク セロリ 人参 ぶどう	776	15.3	48.7	2.6					
6	水	コーヒ-牛乳	大豆入り米粉のドライカレー カラフルサラダ	コーヒ-牛乳 豚挽肉 レンズ豆 大豆	米 米粉 米油 オリーブ油 砂糖	ニンニク 生姜 セロリ 玉ネギ 人参 レーズン マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー 赤ピーマン	818	14.1	25.0	3.1					
7	木	牛乳	ご飯、手作りふりかけ ししゃものサクサク揚げ 五目呉汁	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 子持ちししゃも 大豆 豆腐 味噌 青海苔 鰹節	米 小麦粉 コソルーク じゃが芋 揚げ油 米油 ゴマ 砂糖	人参 ゴボウ 大根 ネギ 小松菜	803	17.2	29.4	3.1					
8	金	牛乳	じゃことごまのご飯 筑前煮 野菜のお浸し	牛乳 鶏肉 しらす干し 竹輪 厚揚げ 大豆	米 コンニャク じゃが芋 米油 ゴマ 砂糖	レンコン 人参 タケノコ いんげん 白菜 もやし	716	16.2	24.5	2.5					
11	月	牛乳	ココアパン 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 ツナ缶 豆腐	ココアパン 小麦粉 片栗粉 さつま芋 揚げ油 米油 バター	玉ネギ 人参 白菜 しめじ ブロッコリー	876	14.6	46.5	3.0					
12	火	牛乳	ご飯 揚げ魚の生姜ソース 豚汁	牛乳 豚肉 サメ 豆腐 味噌	米 片栗粉 コンニャク 里芋 揚げ油 米油 ゴマ 砂糖	生姜 人参 大根 ゴボウ 小松菜 ネギ	787	16.9	30.4	3.1					
13	水	牛乳	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	10/13・14 2年生 職業体験(給食なし)		ニンニク 生姜 人参 玉ネギ タケノコ 干椎茸 白菜 もやし 木くらげ ネギ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	804	16.5	22.2	3.3					
14	木	牛乳	ワカメご飯 おからコロッケ キャベツの味噌汁	牛乳 脱脂粉乳 豚挽肉 鶏卵 おから 油揚げ 味噌 ワカメご飯の素 ひじき	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米油 バター 揚げ油	玉ネギ 人参 キャベツ 小松菜	807	12.3	32.9	3.8					
15	金	牛乳	ご飯、ハンバーグ 青菜の味噌汁 オレンジゼリー	10/15 1年生 校外学習(給食なし)		玉ネギ エノキタケ 人参 ネギ 小松菜 みかんジュース	848	15.9	30.1	3.3					
18	月	牛乳	秋の香りご飯 鰯の蒲焼き黒酢あん 月見汁	牛乳 鶏肉 鰯 カマボコ 油揚げ	米 もち米 小麦粉 片栗粉 春雨 白玉粉 上新粉 里芋 栗 米油 揚げ油 砂糖	タケノコ 人参 しめじ 生姜 大根 ネギ 小松菜 南瓜	754	16.2	28.6	3.8					
19	火	牛乳	豆若ご飯 せんざんき(鶏の唐揚げ) こづゆ、りんご	牛乳 鶏肉 鶏卵 貝柱 油揚げ ワカメご飯の素	米 もち米 片栗粉 里芋 白滝 焼き麩 揚げ油	枝豆 生姜 大根 人参 木くらげ 小松菜 りんご	796	16.1	36.7	2.7					
20	水	牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の回鍋肉風 広東スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌	米 片栗粉 春雨 米油 ゴマ油 砂糖	生姜 キャベツ 人参 干椎茸 ネギ ピーマン タケノコ 木くらげ 青梗菜	789	16.6	31.5	3.1					
21	木	牛乳	カレーうどん 卑弥呼スナック	牛乳 豚肉 カマボコ ちりめんじゃこ 大豆 刻み昆布	うどん 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 米油 揚げ油 ゴマ 砂糖	人参 玉ネギ 白菜 ネギ ほうれん草	710	17.9	25.7	2.8					
22	金	牛乳	ひじきご飯 魚のネギ味噌焼き けんちん汁、抹茶ムース	牛乳 生クリーム 鶏肉 ホキ 豆腐 油揚げ 味噌 ひじき アガー	米 もち米 コンニャク 里芋 米油 ゴマ 砂糖	人参 いんげん 生姜 ネギ ゴボウ 大根	826	18.3	35.0	4.0					
25	月	牛乳	フレンチトースト ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏卵 いんげん豆	食パン じゃが芋 バター 米油 オリーブ油 砂糖 メープルシロップ	ニンニク 玉ネギ 人参 キャベツ 小松菜	771	14.7	42.1	3.8					
26	火	牛乳	キャロットライス 魚の包み揚げ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 まぐろ いんげん豆	米 春巻きの皮 小麦粉 大麦 じゃが芋 ゴマ油 揚げ油 オリーブ油 揚げ油 ゴマ 砂糖	人参 生姜 ニンニク 玉ネギ セロリ トマト缶 トマトピューレ	786	15.4	34.6	2.8					
27	水	牛乳	ゆかりご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 味噌	米 コンニャク ゴマ油 米油 砂糖	タケノコ 人参 玉ネギ ほうれん草 キャベツ 小松菜	723	16.8	29.8	3.2					
28	木	牛乳	豚肉のすき煮丼 田舎汁 梨	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ 味噌	米 玄米 コンニャク じゃが芋 米油 砂糖	玉ネギ ゴボウ 白菜 ネギ 人参 大根 舞茸 小松菜 梨	763	17.4	25.2	3.0					
29	金	牛乳	鮭とほうれん草のクリームパティ コーンサラダ パンプキンケーキ	牛乳 チーズ 鶏卵 ベーコン 鮭	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 バター 砂糖	ニンニク 玉ネギ 人参 コーン マッシュルーム ほうれん草 もやし キャベツ 南瓜	900	16.0	35.6	2.7					

※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ので、ご了承ください。 給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	790	16.1	32.3	3.1	389	112	3.1	315	0.46	0.59	34	7.7

★家庭配布用献立表の記載について★
 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。8訂ではエネルギーの計算方法が改訂され、今までよりも低く算出されることとなります。
 現行の学校給食実施基準は2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは毎月の摂取栄養価の平均値のみを記載します。