



実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー たんぱく質 (%) ※中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 金	麦ごはん 牛乳 お好み卵焼き ひじきと枝豆の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えびいかに 青のり かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ 小松菜	606 18.5	10月(金) 「食品ロス削減月間」 です！ ～食品ロスについて 考えよう～ 食品ロスについて考えるきっかけに、と、給食でも食品ロスに ちなんだ献立をとりいれました。 
5 月	ココア揚げパン 牛乳 秋味シチュー くだもの(りんご) ★旬の食材「りんご」	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 米油 さつま芋 小麦粉 豆乳バター	にんじん たまねぎ しめじ りんご	606 13.3	
6 火	麦ごはん 牛乳 秋鮭のもみじ焼き 野菜のゆかりあえ けんちん汁 ★旬の食材「秋鮭」	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐	米 麦 マヨネーズ(卵なし) 米油 ごんにやく 里芋	生姜 にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	563 19.5	
7 水	根菜のドライカレー 牛乳 じゃがいものハニーサラダ くだもの(梨)	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 ジャが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ れんこん ごぼう しめじ ビーマン にんじん レーズン キャベツ なし	663 14.2	
8 木	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 パンチビーンズ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 大豆 とり肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 でん粉 片栗粉	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン 生姜 たまねぎ チンゲンサイ	668 18.1	9日(金) 「夕焼けゼリー」 10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に良い食材であるに んじんを使ったゼリーを作ります。 
9 金	舞茸の炊き込みごはん 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 夕焼けゼリー ★目の愛護デー	鶏肉 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天	米 麦 米油 砂糖 里芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば 生姜 大根 干しいたけ だけのこ さやいんげん オレンジジュース	622 16.4	
13 火	カレーうどん 牛乳 大学いも ★旬の食材「さつまいも」	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	うどん 米油 片栗粉 さつま芋 砂糖 水あめ 黒こま	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	605 13.3	
14 水	練馬ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ もみ菜とたまごのスープ ◎食品ロスについて考えよう①	豚肉 油揚げ 牛乳 いわし たらすり身 鶏肉 豆腐 ひじき 卵 みそ とり肉	米 麦 米油 砂糖 ごま 片栗粉	大根 にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ にんにく もみ菜	584 19.7	
15 木	コメッコハヤシライス 牛乳 まるごとブロッコリーサラダ くだもの(柿) ◎食品ロスについて考えよう②	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ビーマン ブロッコリー キャベツ コーン 柿	617 12.3	15日(木) 「まるごと ブロッコリーサラダ」 ブロッコリーの芯も活用してサ ラダに使います。 
16 金	麦ごはん 牛乳 みそ勝つ！ ゆでキャベツ 臭汁 ★運動会応援献立	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 油揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 白こま 米油 ジャが芋	にんにく キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	687 16.3	
17 土	スタミナ丼 牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー ★運動会応援献立	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 白こま 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン 干しいたけ 小松菜 ぶどうジュース	623 15.7	
20 火	国産小麦のおさつトースト 牛乳 クルトン入りサラダ ポトフ ◎食品ロスについて考えよう③	牛乳 生クリーム ベーコン ウィンナー 豚肉	国産小麦粉パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒こま 食パン 砂糖 米油 ジャが芋	にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり コーン たまねぎ にんにく パセリ	555 15.8	
21 水	麦ごはん 牛乳 もったいないふりかけ 白身魚の更紗焼き さつま芋と青菜のみそ汁 ◎食品ロスについて考えよう④	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 ホキ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 マヨネーズ(卵なし) さつま芋	しめじ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	587 18.7	21日(水) 「もったいないふりかけ」 だしをとったあとのかつおぶし を活用してふりかけを作ります。 
22 木	えびクリームライス 牛乳 ひじきのマリネ くだもの(梨)	とり肉 えび 牛乳 ひじき	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ビーマン きゅうり もやし なし	573 15.1	
23 金	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き お月見団子汁 ★十三夜献立	とり肉 油揚げ 牛乳 さば	米 麦 栗 さつま芋 米油 ジャが芋 白玉粉	にんじん 干しいたけ かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜	562 18.9	
26 月	みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白栗 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 パイン缶 桃缶	562 15.7	
27 火	大豆入り昆布ごはん 牛乳 ししゃもの石垣揚げ かきたま汁 くだもの(菊花みかん)	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 白こま 黒こま 片栗粉	干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 みかん	666 18.4	23日(金) 「十三夜のお月見献立」 十三夜は、十五夜のように月が きれいに見える日です。別名 「葉名月」ともいわれていま す。 「葉名月」にちなんで葉を使っ たごはん、「十三夜」にちなん で、お月見団子汁を作ります。 
28 水	スパイシーピラフ 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ウィーン風アップルパイ	ウィンナー 牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 グラニュー糖 パン粉 バター 香善きの皮	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん セロリー マッシュルーム トマトビュレ グリンピース りんご レーズン	631 14.6	
29 木	麦ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ ジャこと大根のサラダ 吉野汁	牛乳 いかに ちりめんじゃこ 鶏肉	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 里芋	生姜 大根 にんじん きゅうり ねぎ みつば	595 17.3	
30 金	生パスタのボロネーゼ 牛乳 かぼちゃのガーリックサラダ 色が変わる？マジックゼリー ★季節のお楽しみ献立	牛ミンチ 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 豆乳 寒天	オリーブ油 パスタ 米油 米粉 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン レモン	614 17.4	

※ 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。(20回)

☆ 10月17日(土)運動会は、給食がありません。

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
10分平均 (中学年)	609	25.1g(16.4%)	21.1g(31.1%)	334	92	2.3	265	0.38	0.51	26	6.0	2.3