

日	曜	牛乳	10月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	家庭で補ってほしい食品群	
			主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品					
							血やにくを作る	骨や歯を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる					
							たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
3	水	○	むぎ 麦ごはん	ポークカレー	かいそう 海藻サラダ	みかん	ぶたにく、とんこつ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、かんてん、わかめ	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、とうもろこし、くだもの	こめ、おむぎ、じゃがいも、薄力粉、さとう	あぶら、バター、ごま	682	21.2	豆類 きのこ類	
4	木	○	ごはん	さかな ぶんか ぼ 魚の文化干し	パリパリサラダ	吉野汁	さば、とりにく	ぎゅうにゅう、こんぶ、わかめ	にんじん	はくさい、きゅうり、しょうが、ながねぎ、だいこん	こめ、ぎょうざのかわ、さとう、でんぶん	あぶら、ごま	656	25.9	豆類 小魚類	
5	金	○	きのこクリームスパゲッティ		ごまドレッシングサラダ	くだもの	とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう、クリーム	ほうれんそう、にんじん	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ、えのき、しいたけ、キャベツ、もやし、くだもの	スパゲッティ、こむぎこ、さとう	あぶら、オリーブオイル、バター、なりごま	638	23.4	芋類 海藻類	
9	火	○	ごまごはん	ぶたにく や ふう 豚肉のすき焼き風煮	みずな づ 水菜のハリハリ漬け	スイートポテト	とりにく、やきどうふ、たまご、かつおぶし	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん、みずな	しらたき、はくさい、もやし、ながねぎ、しいたけ、きりぼしだいこん	こめ、くるまふ、さとう、さつまいも	ごま、バター	688	23.6	海藻類 小魚類	
10	水	○	ざっく 雑穀ごはん	さかな おうごん や 魚の黄金焼き	やさしい やくみ あ 野菜の薬味和え	はくさい しる 白菜のみそ汁	さかな、あぶらあげ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、チーズ、こんぶ	にんじん、こまつな	もやし、にんにく、しょうが、ながねぎ、はくさい、たまねぎ、しめじ	こめ、おむぎ、もちきび、さとう	マヨネーズ、ごまあぶら	642	28.9	芋類 くだもの	
11	木	○	エッグトースト		ハーブポテト	スープ煮	たまご、ぶたにく、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、しめじ、もやし	しょくパン、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、あぶら、バター	622	25.2	豆類 海藻類	
12	金	○	ねりま 練馬ごはん		やさしい あ 野菜のごま和え	きのこのすまし汁	とりにく、あぶらあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ、わかめ	だいこん、にんじん、こまつな	だいこん、もやし、しめじ、えのき、ながねぎ	こめ、さとう	あぶら、ごま、すりごま	526	18.5	芋類 小魚類	
15	月	○	しちぶ 七分つきごはん	かぼちゃのコロッケ	やさしい あまず づ 野菜の甘酢漬け	とうふ しる 豆腐のみそ汁	とりにく、たまご、とうふ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、きゅうり、だいこん、なめこ、ながねぎ	こめ、マッシュポテト、こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	631	24.3	種実類 くだもの	
16	火	○	むぎ 麦ごはん	ブルコギ	はるさめ 春雨スープ		ぶたにく、とうふ、とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、ニラ、こまつな、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、しめじ、ながねぎ	こめ、おむぎ、さとう、はるさめ	ぼまあぶら、ごま	642	24.1	海藻類 小魚類	
17	水	○	ごはん	こめ とうふ たまご 凍り豆腐の卵とじ	はたけ汁	くだもの	こおりとうふ、とりにく、たまご、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、こまつな	しいたけ、たまねぎ、こんにゃく、ながねぎ、はくさい、だいこん、もやし、くだもの	こめ、さとう、じゃがいも		652	29.3	種実類 小魚類	
18	木	○	セサミンパン	シェパードパイ	パンプキンシチュー		とりにく、とりがら、ぶたにく	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん、かぼちゃ、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム	セサミン、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、バター	673	25.9	豆類 海藻類	
19	金	○	くり 栗ごはん	や 焼きししゃも	ブロッコリーのお浸し	あすか じる 飛鳥汁	かつおぶし、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、だいず	ぎゅうにゅう、ししゃも、こんぶ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	だいこん、たまねぎ	こめ、じゃがいも	くり、あぶら	642	31.7	くだもの きのこ類	
22	月	○	パエリア		レモンサラダ	にんにくスープ	くだもの	いか、えび、とりにく、ベーコン、たまご、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、あおピーマン、あかバブリーカ、トマト、パセリ	セロリ、にんにく、たまねぎ、きパブリカ、キャベツ、きゅうり、レモン、マッシュルーム	こめ、さとう、パンこ	あぶら、バター、オリーブオイル	551	19.7	芋類 小魚類
23	火	○	むぎ 麦ごはん	かつおのかりんと揚げ	すき昆布の煮付け	くずひき汁	かつお、さつまあげ、かつおぶし、あぶらあげ、だいず	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん	しょうが、こんにゃく、しいたけ、もやし、だいこん	こめ、おむぎ、でんぶん、こむぎこ、さとう、さといも	あぶら、アーモンド、あぶら	644	30.3	くだもの 小魚類	
24	水	○	ごめく 五目あんかけ焼きそば	や 華風きゅうり	さつまいものりんご煮		ぶたにく、うずらのたまご、とんこつ	ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、きくらげ、はくさい、もやし、ながねぎ、きゅうり、りんご	ちゅうかめん、さとう、でんぶん、さとう、さつまいも	あぶら、ごまあぶら、すりごま、バター	671	22.3	豆類 海藻類	
25	木	○	あき やまじ 秋の山路ごはん	あ ゆかり和え	むらくも汁		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう、こんぶ、わかめ	にんじん	しめじ、まいたけ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし、ながねぎ	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん	あぶら	645	22.9	種実類 くだもの	
26	金	○	ビビンバ		わかめスープ		ぶたにく、こおりとうふ、だいず、とりにく、とりがら	ぎゅうにゅう、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、ぜんまい、だいずもやし、もやし、にんにく、ながねぎ	こめ、さとう	あぶら、ごまあぶら、ごま	606	22.6	きのこ類 小魚類	
29	月	○	ジャンバラヤ		ピクルス	しろ 白いんげんのポタージュ	ウインナー、ベーコン、いんげんまめ、とりがら	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん、あおピーマン、あかバブリーカ	にんにく、セロリ、たまねぎ、きパブリカ、だいこん、きゅうり	しちぶつきまい、じゃがいも、こめこ、さとう	あぶら、バター	650	19.3	くだもの 海藻類	
30	火	○	わかめごはん	あ ざかな あき いりど 揚げ魚の秋の彩りあんかけ	じゃがいものみそ汁		さかな、たまご、かつおぶし、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、しらすぼし、こんぶ	にんじん、あかバブリーカ	たまねぎ、えのき、しいたけ、きパブリカ、しめじ	こめ、こむぎこ、こめこ、でんぶん、さとう	あぶら	672	28.6	種実類 くだもの	
31	水	○	むぎ 麦ごはん	ホイコーロー	とうふ 豆腐とニラのスープ	かぼちゃプリン	ぶたにく、みそ、とうふ、たまご、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、あおピーマン、ニラ、かぼちゃ	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、ながねぎ	こめ、おむぎ、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら、ねりごま	664	26.9	きのこ類 小魚類	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物は、みかん・梨・りんご・かき を予定しています。

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A/μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月の平均	640	24.7	19.7	329	2.0	4.2	245	0.39	0.55	30	3.0	2.2
摂取基準	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0