

実施日	曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	木	都民の日のためお休みです。								
2	金	家常豆腐丼 牛乳 もやし中華スープ おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら にゅうさんきんいりょう	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし もも缶	644	15.3	29.9	2.3	
5	月	ごはん 牛乳 魚の南部焼き すき昆布の煮物 せんべい汁 青森県郷土料理	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ きざみこんぶ こおりどうふ ぶたにく	こめ さとう ごま こめぬかあぶら なんぶせんべい	しょうが 干しいたけ にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	606	18.7	27.2	2.4	
6	火	チキンピザトースト 牛乳 キャベツとコーンのソテー コーンポタージュ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム	食パン こめぬかあぶら こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ピーマン トマトピューレ コーン にんじん クリームコーン ほうれんそう	609	15.8	43.9	3.0	
7	水	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 もやしのピリ辛炒め 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	にんにく ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ レモン果汁 こまつな たまねぎ えのきたけ	612	17.4	31.9	2.4	
8	木	ごはん 牛乳 蒸し鶏のチリソース もやしと春雨の和え物 広東スープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんにく もやし にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	605	16.5	31.5	2.6	
9	金	カラフルピラフ 牛乳 洋風肉じゃが ブルーベリーケーキ 目の愛護デー献立	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら リトマー・カリ(乳不使用) じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ コーン にんにく グリーンピース しょうが ブルーベリー 10月10日 目の愛護デー	649	12.7	28.4	1.6	
13	火	さつまいもごはん 牛乳 お好みバーグ 白玉団子汁	こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり おかか とりにく	こめ もちごめ さつまいも ごま オートミール こめこ さとう はちみつ しらたまだんご	たまねぎ キャベツ 紅しょうが にんじん だいこん こまつな えのきたけ	608	16.0	27.2	2.3	
14	水	あんかけラーメン 牛乳 カボチャ入り大学芋	ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら さとう さつまいも はちみつ	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな かぼちゃ	617	14.0	29.6	2.0	
15	木	こぎつねごはん 牛乳 ぎせい豆腐 具だくさんみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう	にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ しめじ こまつな	618	18.4	37.7	2.5	
16	金	チキンカツカレー 牛乳 コーン入りキャベツサラダ りんご 運動会 応援献立	とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう こむぎこ パンこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	661	15.6	29.4	2.5	
19	月	運動会振り替え休日のためお休みです。								
20	火	チンジャオロースー丼 牛乳 野菜中華スープ 華風づけ ぶどう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん きゅうり キャベツ しめじ チンゲンサイ かぶ ぶどう	624	15.7	29.4	1.9	
21	水	ごはん 牛乳 鮭のごまつけ焼き ひじきのピリッとサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき ツナ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ ごま こめぬかあぶら さとう こんにゃく	しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな	564	20.8	30.3	2.3	
22	木	おきりこみ風うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ ひじき	うどん さといも こんにゃく でんぶん ごま こめぬかあぶら	干しいたけ だいこん にんじん こまつな ごぼう はくさい ねぎ れんこん みかん	613	17.6	35.1	1.8	
23	金	具だくさんくりごはん 牛乳 さわらの西京焼き なすのみそ汁 十三夜給食	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ	こめ おおむぎ むき栗 こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	干しいたけ にんじん なす ねぎ	599	20.0	29.7	2.2	
26	月	ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 田舎汁 野菜のおろしあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん もやし 切干しだいこん ごぼう こまつな	629	15.6	25.2	2.2	
27	火	きびごはん 牛乳 ししゃもの野菜あんかけ こつばなます 白菜と里芋のすまし汁 福井県郷土料理	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あぶらあげ とりにく	こめ きび でんぶん こめぬかあぶら さとう すりごま さといも	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん はくさい しめじ ねぎ	598	15.7	29.8	2.4	
28	水	焼肉ガーリックライス 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶	612	15.6	31.3	2.1	
29	木	豆わかごはん 牛乳 筑前煮 野菜のごま酢和え	わかめ だいず ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さといも さとう すりごま	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	586	17.3	27.8	2.1	
30	金	ぶどうパン 牛乳 パンピングシチュー ツナドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ツナ	ぶどうパン こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ キャベツ きゅうり コーン	611	14.7	39.6	2.2	

※ 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19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 (μgRAE)	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	613	16.3	31.3	2.3	341	92	2.1	220	0.27	0.47	14	5.4
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



<今月の給食目標>

しょうご す かた くふう
食後の過ごし方を工夫しよう



<9月の主な食材の産地>

・牛乳・・・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道・ぶたにく・・・茨城県、北海道・とりにく・・・岩手県・あじのすり身・・・鳥取県・卵・・・栃木県、埼玉県
・梨・・・福島県・シャインマスカット・・・山梨県・高尾ぶどう・・・山形県・こまつな、なす、きゅうり・・・東京都・にんじん・・・北海道・たまねぎ・・・北海道・じゃがいも・・・北海道