

実施日 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
4 火	【十三夜】 栗入りおこわ 飲用牛乳 さわらの香味焼き 呉汁 お月見団子	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら 大豆 みそ	米 もち米 粟 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 こんにゃく 白玉団子 片栗粉	にんじん しめじ グリンピース 生姜 ねぎ 小松菜	663	18.3	28.6	2.8			
5 水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ 小松菜とベーコンのソテー	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 なたね油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 小松菜 もやし	588	16.1	42.7	2.5			
6 木	チリピーズライス 飲用牛乳 コーンサラダ	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜 キャベツ コーン	602	15.5	29.8	2.2			
7 金	ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 豚肉とじゃがいもの味噌煮 カリカリ油揚げサラダ	牛乳 のり 豚肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	607	15.0	27.3	1.7			
10 月	コーンピラフ 飲用牛乳 白身魚のトマトチーズ焼き 秋野菜のスープ	ウインナー 牛乳 メルルーサ チーズ とり肉 ベーコン	米 麦 なたね油 さつまい芋	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく マッシュルーム トマト缶 ビーマン しめじ キャベツ	616	18.2	30.1	2.8			
11 火	ごはん 飲用牛乳 貝たくさん卵焼き じゃことおかかの和え物 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵 ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 なたね油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	610	18.1	30.1	2.6			
12 水	【ねり丸キャベツ育給食】 練馬キャベツのホイコーロー丼 飲用牛乳 わかめスープ おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	生姜 にんにく にんじん キャベツ(地場) ねぎ 赤ビーマン ビーマン たまねぎ 桃缶	634	15.0	26.0	2.6			
13 木	おさつトースト 飲用牛乳 白菜のクリーム煮 くだもの(みかん)	牛乳 生クリーム ベーコン とり肉	食パン さつまい芋 バター グラニュー糖 黒ごま なたね油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム 白菜 みかん	581	13.9	37.5	2.3			
14 金	カレーライス 飲用牛乳 和風サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 さらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	652	12.3	32.7	2.2			
17 月	親子丼 飲用牛乳 吉野汁	鶏もも 高野豆腐 卵 牛乳 とり肉	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 でん粉	たまねぎ にんじん グリンピース 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	589	18.9	28.4	2.3			
18 火	ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜の香りし和え 石狩汁	牛乳 ししゃも 青のり 鮭 みそ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター	きゅうり キャベツ 大根 レモン にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	622	18.2	28.4	2.7			
19 水	【食育の日：ブラジル料理】 ガーリックライス 飲用牛乳 フェイジョアード ピクルス	ベーコン 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 いんげん豆	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 大根 きゅうり 黄ビーマン	581	15.2	29.3	2.3			
20 木	ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜のゆかり和え むらも汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 わかめ 卵	米 砂糖 片栗粉	ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ	571	19.7	31.8	2.1			
21 金	きのこのクリームソースライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの(柿)	ベーコン とり肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 なたね油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ粉 キャベツ コーン 柿	603	14.7	32.5	2.1			
25 火	【柱さんの野菜:里芋】 ごはん 飲用牛乳 鮭の紅焼焼き 野菜のからし和え 地場産里芋入り豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	581	20.4	29.0	2.0			
26 水	五目かけうどん 飲用牛乳 いもち	とり肉 油揚げ 牛乳	うどん 米油 じゃが芋 片栗粉 なたね油 砂糖	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	583	14.3	30.4	2.8			
27 木	四川豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル くだもの(りんご)	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ だけのにんにく 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 もやし きゅうり りんご	570	16.2	27.0	2.0			
28 金	【東京都伊豆諸島・八丈島産食材給食】 ごはん 飲用牛乳 鰯の唐揚げピリ辛ソース 系寒天のゴマ酢和え 明日葉麺入りすまし汁	牛乳 あじ 寒天 油揚げ とり肉 牛輪	米 上新粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白すりごま 白ごま あしたばうどん	生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ もやし しめじ ほうれん草 ねぎ	615	18.1	28.7	2.3			

※ 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18回

【11月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

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	604	16.6	30.5	2.4	333	92	2.1	234	0.28	0.45	16	6.2