

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる			
2	水	ごはん、ごま塩 生揚げと豚肉のみそ炒め、白菜スープ、牛乳	米、ごま、油、さとう でんぷん、ごま油	生揚げ、豚肉 ベーコン、牛乳	しょうが、にんじん、キャベツ たけのこ水煮、長ねぎ、ピーマン にんにく、はくさい、えのきたけ	587	24.5	
3	木	コーンと枝豆のピラフ、リョネーズポテト ジュリエヌスープ、りんご、牛乳	米、油、バター じゃがいも	鶏肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、えだまめ にんじん、スイートコーン キャベツ、りんご	590	18.9	
4	金	いわしのかば焼き丼、野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁、牛乳	米、米粒麦、でんぷん 油、さとう、じゃがいも	まいわし、わかめ 牛乳	キャベツ、こまつな、しょうが 長ねぎ	579	22.3	
7	月	ガーリックトースト、ポークビーンズ グリーンサラダ、りんご、牛乳	食パン、バター、油 じゃがいも、さとう	豚肉、大豆、牛乳	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、しょうが、トマト水煮 キャベツ、こまつな、ブロッコリー りんご	570	26.0	
8	火	ごはん、卵焼き、野菜とこんにゃくのおかかあえ なめこ汁、牛乳	米、油、さとう	豚肉、たまご、豆腐 かつお削り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、干しいたけ キャベツ、こまつな、こんにゃく なめこ水煮、長ねぎ	618	28.0	
9	水	<b>【野菜350運動】</b> 野菜たっぷりあんかけそば、中華スープ あしたばサターアランダギー、牛乳	 蒸し中華めん、油、さとう でんぷん、ごま油、ごま 小麦粉、黒砂糖、じゃがいも	豚肉、鶏肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、もやし、長ねぎ あしたば	585	24.3	
10	木	チキンカレーライス、コーンと野菜のサラダ ぶどうゼリー、牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、さとう	鶏肉、アガー、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、りんご、キャベツ きゅうり、スイートコーン ぶどうジュース	644	18.1	
11	金	黒砂糖コッペパン、魚のピザソース焼き（ホキ） じゃがいものハニーサラダ、パスタスープ、牛乳	黒さとうパン、油 じゃがいも、はちみつ マカロニ	ホキ、ベーコン、豚肉 シュレッドチーズ、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、にんじん はくさい	571	29.3	
15	火	親子丼、キャベツと油揚げの和風サラダ すまし汁、牛乳	米、油、さとう、ごま	鶏肉、たまご、油揚げ 豆腐、わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ つきこんにゃく、こまつな しょうが、長ねぎ	628	27.6	
16	水	和風スパゲティ、青菜ともやしのオニオンサラダ スイートポテト、牛乳	スパゲティ、油 バター、でんぷん さとう、さつまいも	鶏肉、ベーコン、たまご 調理用牛乳、生クリーム 牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、しめじ、長ねぎ さやいんげん、にんじん もやし、りんご	599	23.7	
17	木	チキンライス、青のりビーンズポテト 野菜スープ、牛乳	米、油、でんぷん じゃがいも	鶏肉、大豆、あおのり ベーコン、豆腐、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、にんじん	606	21.5	
18	金	ごはん、魚のから揚げ薬味ソース（ホキ） 野菜のごま酢がけ、みそ汁、りんご、牛乳	米、でんぷん、油 さとう、ごま油、ごま じゃがいも	ホキ、油揚げ、牛乳	しょうが、長ねぎ、キャベツ こまつな、にんじん、たまねぎ りんご	588	23.7	
21	月	<b>【日本の郷土料理・長崎】</b> ごはん、豚肉と高野豆腐の甘酢あん ヒカド、りんご、牛乳	米、でんぷん、油 じゃがいも、さとう さつまいも	凍り豆腐、豚肉、鶏肉 めかじき、牛乳	しょうが、たまねぎ、干しいたけ にんじん、ピーマン、だいこん りんご	679	27.9	
22	火	<b>【地産地消・長ねぎ】</b> ごはん、さばの塩焼き、小松菜の煮浸し すまし汁、牛乳	 米、ごま油、さとう	さば、油揚げ、豆腐 わかめ、牛乳	にんじん、キャベツ こまつな、★長ねぎ	603	24.4	
23	水	わかめごはん、肉じゃが、みそ汁、柿、牛乳	米、じゃがいも 油、さとう	炊き込み用わかめ 豚肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん つきこんにゃく、さやいんげん 柿	570	20.6	
24	木	ミートドッグ、ポトフ、野菜チップス、牛乳	コッペパン、バター、油 さとう、でんぷん じゃがいも、さつまいも	豚肉、チーズ、鶏肉 ワインナー、牛乳	にんにく、たまねぎ、ピーマン トマト水煮、だいこん、にんじん キャベツ、セロリ、さやいんげん ごぼう	589	25.0	
25	金	<b>【カミカミメニュー】</b> ごはん、きびなごのから揚げ、かみかみサラダ けんちん汁、牛乳	 米、でんぷん、油、ごま ごま油、さとう じゃがいも	きびなご、豆腐、豚肉 ちりめんじゃこ、牛乳	しょうが、ごぼう、キャベツ にんじん、スイートコーン にんにく、だいこん	598	25.4	
28	月	ごはん、こまつなチャンプル、みそ汁、りんご、牛乳	米、油、ごま油 ふ（荘内麩）	豆腐、たまご、豚肉 かつお削り節、牛乳	こまつな、もやし、たまねぎ にんじん、キャベツ りんご	600	28.3	
29	火	ごはん、まさご揚げ、お浸し、みそ汁、牛乳	米、油、でんぷん さとう	豆腐、豚肉、たまご 油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい もやし、だいこん、こまつな	590	22.0	
30	水	ごはん、酢豚、春雨スープ、牛乳	米、でんぷん、油、ごま ごま油、さとう、春雨	豚肉、鶏肉、豆腐、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ水煮、干しいたけ ピーマン、チンゲンサイ	617	25.8	
31	木	<b>【季節の献立 ハロウィン】</b> ツイストパン、パンプキンシチュー フレンチサラダ、バイクドチーズケーキ、牛乳	 ツイストパン、油 バター、小麦粉、さとう じゃがいも	鶏肉、調理用牛乳 たまご、生クリーム クリームチーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり	694	25.4	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学年）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
10月分平均	605	16.1	30.7	2.4	337	2.3	88	256	0.38	0.53	34	6.5
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

