



日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	黄 力になる	緑 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)
1 火				～都民の日～			
2 水	ごはん	○	ハンバーグ コーンサラダ レタススープ	★飲用牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、ベーコン	精白米、パン粉、油、薄力粉、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レタス、ホールコーン、にんじん、セロリ	698
3 木	きな粉揚げパン	○	ポトフ 白いんげん豆のサラダ 梨	★飲用牛乳、きな粉、鶏肉、ウインナー、いんげん豆、ベーコン	★コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、オリーブ油	にんじん、キャベツ、玉葱、セロリ、きゅうり、パセリ、南水	743
4 金	ごはん	○	肉団子の甘酢あんかけ 糸寒天ともやしの中華和え 白菜のとろろスープ	★飲用牛乳、豚肉、糸寒天、わかめ	精白米、でんぶん、じゃがいも、油、砂糖、★ごま、ごま油	れんこん、青ピーマン、玉葱、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン、白菜、えのき	749
7 月	麦ごはん	○	ヤンニョムチキン (韓国風から揚げ) チャブチェ 豆腐と青梗菜のスープ	★飲用牛乳、鶏肉、豆腐	精白米、油、でんぶん、砂糖、ごま油、油、春雨、★ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、干し椎茸、玉葱、ピーマン、えのき、チンゲン菜、白菜	668
8 火	キムチ炒飯	○	三色ナムル 韓国風わかめスープ スイートポテト	★飲用牛乳、豚肉、牛肉、★たまご、わかめ、豆腐、★生クリーム、★調理用牛乳	精白米、ごま油、油、砂糖、★ごま、さつまいも、★無塩バター	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、ピーマン、ねぎ、キムチ、もやし、きゅうり、だいこん	763
9 水	ごはんのりの佃煮	○	筑前煮 キャベツのゆかり和え すまし汁	★飲用牛乳、刻みのり、鶏肉、わかめ	精白米、七分つき米、砂糖、油、じゃがいも、こんにやく、庄内ふ	唐辛子、ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ゆかり、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	659
10 木	親子うどん	○	大学芋 ミルクゼリー (ブルーベリーソース)	★飲用牛乳、粉寒天、ちらしかまぼこ、鶏肉、こんぶ、★生クリーム、★たまご、★調理用牛乳	食塩不使用うどん、油、砂糖、でんぶん、じゃがいも	にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ、ピーマン、玉葱、ブルーベリージャム	777
11 金	麦ごはん しらすの佃煮	○	豚ちゃんこ あしたばと小松菜の海苔和え	★飲用牛乳、こんぶ、★しらす干し、豚肉、豆腐、鶏肉、★たまご、刻みのり	精白米、はいが精米、精麦、砂糖、でんぶん	にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、えのき、白菜、もやし、こまつな、あさつき、しょうが、明日葉	633
14 月				～スポーツの日～			
15 火	十三夜 わかめご飯	○	魚のみそマヨネーズ焼き お浸し みそ汁 黒蜜きな粉白玉	★飲用牛乳、めかじき、みそ、油揚げ、きな粉	精白米、はいが精米、精麦、油、エッグケア、ごま油、砂糖、白玉、黒砂糖	玉葱、マッシュルーム、パセリ、にんじん、もやし、白菜、だいこん	793
16 水	麦ごはん	○	鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花炒め 豚汁	★飲用牛乳、鶏肉、豚肉、おから、豆腐、みそ	精白米、はいが精米、精麦、米こうじ、油、砂糖、こんにやく、じゃがいも、ごま油	にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、さやいんげん	712
17 木	ごはん	○	小松菜コロッケ せんざりきしゃべつ ひじきの煮物 きのこスープ	★飲用牛乳、おから、豚肉、大豆ミート、干ひじき、油揚げ	精白米、七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、えのき、しめじ	772
18 金	鶏そぼろ丼	○	もやしと小松菜のお浸し きしゃべつとえのきのすまし汁	★飲用牛乳、鶏肉、★しらす干し、★たまご、★しらす干し	精白米、はいが精米、精麦、油、砂糖	しょうが、さやいんげん、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、えのき、干し椎茸、キャベツ	674
21 月	みそラーメン	○	肉団子もち米蒸し ポイルブロッコリー りんご	★飲用牛乳、豚肉、みそ、★むきえび、★たまご	冷凍ラーメン、ごま油、ラード、★ごま、パン粉、もち米	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、玉葱、にら、ねぎ、ホールコーン、干し椎茸、りんご	759
22 火	ターメリックライス	○	タンダリーチキン 豆のサラダ オニオンスープ	★飲用牛乳、ひよこ豆、鶏肉、★ヨーグルト、ベーコン、いんげん豆	精白米、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、えだ豆、きゅうり、干しぶどう、パセリ、キャベツ、玉葱、しめじ	657
23 水	ゆかりご飯	○	千草焼き みそだれ和え みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、みそ、★たまご、豆腐	はいが精米、三温糖、油、でんぶん	ゆかり、玉葱、にんじん、白菜、なめこ、干し椎茸、こまつな、グリーンピース、えのき、にんにく、ゆず果汁、万能ねぎ	628
24 木	菜飯	○	肉豆腐 大根の金平 みそ汁	★飲用牛乳、油揚げ、豆腐、豚肉、みそ	精白米、油、しらたき、砂糖	こまつな、干し椎茸、玉葱、にんじん、ねぎ、だいこん、グリーンピース、かぶ、もやし	747
25 金	ポークカレーライス	ジョア	りんごドレッシングサラダ カフェオレゼリー	★ジョア、豚肉、★ヨーグルト、粉寒天、★調理用牛乳	精白米、はいが精米、精麦、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	玉葱、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、りんご	760
28 月	ごはん	○	魚の西京焼き 揚げ根菜の和え物 すまし汁	★飲用牛乳、シルバー、西京みそ、大豆、凍り豆腐、わかめ	精白米、七分つき米、でんぶん、油、ごま油、砂糖	ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、えのき	611
29 火	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、塩昆布、わかめ、みそ	精白米、はいが精米、精麦、砂糖、油、じゃがいも	しょうが、玉葱、もやし、にんじん、にら、えのき、こまつな	669
30 水	さつまいもご飯	○	豆腐の中華風うま煮 大根ときゅうりの即席漬 卵とコーンのスープ	★飲用牛乳、豚肉、豆腐、塩昆布、★しらす干し、わかめ、★たまご	精白米、もち米、砂糖、さつまいも、★ごま、ごま油、でんぶん、油	にんじん、たけのこ、玉葱、チンゲン菜、干し椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、こまつな、クリームコーン	718
31 金	チキンライス	○	オニオンドレッシングサラダ ひよこ豆スープ かぼちゃプリン	★飲用牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、粉寒天、★調理用牛乳、★生クリーム	精白米、油、砂糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、こまつな、マッシュルーム、キャベツ、黄ピーマン、かぶ、かぶ葉、かぼちゃ	782

10月の給食目標

※ 入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

旬の食べ物を知ろう！

《栄養量平均》 エネルギー 713kcal 食塩相当量 2.5g

◎ 今月も七夕の時のリクエストメニューが入っています！リクエストしたものがありますか？探してみてください！