



		牛乳		赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質			
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
1水 都民の白											
2木	ごはん	○				精白米、精麦					589 kcal
	西湖豆腐		豚肉、豆腐		砂糖、でん粉	油	にんじん、トマト水 煮	にんにく、しょうが、たけのこ、 長ねぎ	23.3 g		
	野菜のさっぱり漬け					ごま	にんじん	レモン汁、キャベツ、きゅうり	18.1 g		
	果物(りんご)							りんご	2.0 g		
3金	ごはん	○				精白米、精麦					600 kcal
	いわしの蒲焼き		いわし		でん粉、薄力粉、砂糖	油		しょうが	26.2 g		
	野菜の高野和え		凍り豆腐		砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	20.9 g		
	沢煮椀		豚肉、油揚げ			油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	2.0 g		
6月	里芋ごはん	○	油揚げ		精白米、精麦、さといも、 砂糖		さいやんげん	しめじ		605 kcal	
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ		こんにやく、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、長 ねぎ	23.1 g		
	月見団子		絹ごし豆腐、きな粉(大豆)		白玉粉、薄力粉、砂糖				15.6 g		
									2.2 g		
7火	麻婆焼きそば	○	豚肉、みそ、凍り豆腐、豆腐		蒸し中華めん、砂糖、で ん粉	油	にんじん、こまつな にら	しょうが、にんにく、まいたけ、 長ねぎ		616 kcal	
	かぶときゅうりの即席漬け			こんぶ			かぶ(葉)	かぶ、きゅうり	25.7 g		
	さつまいものケーキ		たまご	牛乳	砂糖、薄力粉、さつまい も、メープルシロップ	バター、黒ごま			24.5 g		
									2.1 g		
8水	ごはん	○				精白米、精麦					699 kcal
	白身魚のパン粉焼き		もうかさめ		パン粉	マヨネーズ	パセリ	にんにく、玉葱	31.2 g		
	大豆もやしの甘酢和え		油揚げ		砂糖	油、ごま	にんじん	だいずもやし、きゅうり	25.9 g		
	変わり五目豆		大豆、豚肉		じゃがいも、こんにやく、砂 糖	油	にんじん、ピーマン		1.9 g		
9木	ごはん	○				精白米、精麦					598 kcal
	ジャンボ餃子甘酢あん		豚肉、豆腐、凍り豆腐		でん粉、ぎょうざの皮、砂 糖	油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、 キャベツ	22.3 g		
	青菜ともやしのナムル					油、ごま	こまつな、にんじん	もやし	20.2 g		
	みそ汁		生揚げ、みそ	わかめ			西洋かぼちゃ	えのきたけ、長ねぎ	2.3 g		
10金	手作りリンゴジャムパン	○				コッパン、砂糖			紅玉、レモン汁		556 kcal
	ピーンズシチュー		豚肉、大豆		じゃがいも、薄力粉	油	にんじん、トマト水 煮、ブロッコリー	にんにく、しょうが、セロリー、玉 葱	23.7 g		
	果物(ぶどう)							ぶどう(皮なし生)	18.8 g		
									2.0 g		
13水 スポーツの白											
14火	わかめごはん	○	わかめご飯の素		精白米、精麦	ごま					599 kcal
	千草焼き		鶏肉、たまご		砂糖	油	にんじん、ほうれん そう	しめじ、しょうが、長ねぎ	24.0 g		
	ごま和え				砂糖	ごま	こまつな、にんじん	もやし	19.4 g		
	りんごヨーグルト			プレーンヨーグル ト	砂糖			りんご、みかん缶	1.6 g		
15水	ごはん	○				精白米、精麦					636 kcal
	鯖のみそ煮		さば、みそ		砂糖、でん粉			しょうが	26.8 g		
	きんぴらごぼう				砂糖	油、ごま	にんじん	ごぼう	20.0 g		
	高野豆腐と野菜の煮物		凍り豆腐		こんにやく、じゃがいも、砂 糖		にんじん、さいやん げん	れんこん	2.2 g		
16木	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ、うずら卵		砂糖、でん粉、冷凍うどん	油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、まいたけ、長 ねぎ		563 kcal	
	岩石揚げ		大豆、たまご	ひじき、ちりめん じゃこ	さつまいも、薄力粉、砂糖	油	にんじん		24.8 g		
	果物(ぶどう)							ぶどう(皮つき、生)	20.7 g		
									1.9 g		

こんだてめい 献立名		牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	炭水化物 穀類・いも類	脂質 油脂・種実類	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜・果物		
17金	チキンライス	○	鶏肉、大豆		精白米、精麦	油	トマトジュース、ピーマン	玉葱、セロリー、マッシュルーム水煮、黄ピーマン	583 kcal
	ポトフ		鶏肉、いんげんまめ		じゃがいも	油	にんじん、ブロッコリー	玉葱、だいこん、キャベツ	24.9 g
	くだもの果物（りんご）							りんご（皮なし生）	16.2 g
									1.6 g
20月	ごはん	○			精白米、精麦				578 kcal
	きびなごの唐揚げ		きびなご		薄力粉、でん粉	油		しょうが	23.8 g
	千草和え		油揚げ、たまご		砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	切干しいんご	18.7 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	わかめ	じゃがいも			玉葱、なめこ、長ねぎ	2.0 g
21火	ちりめんトースト	○	豆腐	ちりめんじゃこ、チーズ	胚芽食パン	マヨネーズ	パセリ	にんにく	547 kcal
	ミネストローネ		鶏肉、レンズまめ		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト水煮	セロリー、玉葱、キャベツ	25.8 g
	くだもの果物（りんご）							りんご（皮なし生）	22.7 g
									2.5 g
22水	こんぶごはん	○		塩昆布	精白米、精麦	ごま			628 kcal
	豆腐のナゲット		豆腐、さば水煮、鶏肉		でん粉、砂糖	油	にんじん	しょうが、玉葱	22.5 g
	ポテトとブロッコリーのソテー		ベーコン		じゃがいも	油	にんじん、ブロッコリー	にんにく、玉葱	22.1 g
	くだもの果物（なし）							日本なし	1.7 g
23木	油麴丼	○	たまご		精白米、精麦、砂糖、油		にんじん、こまつな	玉葱、長ねぎ	662 kcal
	白菜の甘酢漬		油揚げ		砂糖	油、ごま	にんじん	はくさい	24.2 g
	ずんだ白玉		豆腐		白玉粉、薄力粉、砂糖			えだまめ	20.7 g
									1.9 g
24金	ごはん	○			精白米、精麦				624 kcal
	鶏の唐揚げおろしポン酢		鶏肉		薄力粉、でん粉	油		しょうが、だいこん、レモン汁	28.8 g
	野菜の白和え		豆腐、みそ		こんにやく、砂糖	ごま	こまつな、にんじん		18.5 g
	肉じゃが		豚肉		こんにやく、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱	1.6 g
27月	ごはん	○			精白米、精麦				618 kcal
	花しゅうまい		豚肉、豆腐、凍り豆腐		砂糖、でん粉、しゅうまいの皮	油		玉葱、長ねぎ、しょうが	25.4 g
	大根とじゃこのサラダ		かつお節	ちりめんじゃこ	砂糖	油、ごま	にんじん、こまつな	だいこん	18.8 g
	ニラと卵のすまし汁		たまご		でん粉		にんじん、にら	玉葱	2.0 g
28火	ひじき大豆ごはん	○	大豆	ひじき	精白米、精麦、砂糖	ごま、油			662 kcal
	けんちん汁		鶏肉、油揚げ、豆腐		じゃがいも、こんにやく	油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが	22.9 g
	大学芋				さつまいも、砂糖、水あめ	油			20.0 g
									2.1 g
29水	ごはん	○			精白米、精麦				573 kcal
	ぎせい豆腐あんかけ		鶏肉、豆腐、たまご		砂糖、でん粉	油	にんじん	まいたけ、玉葱、長ねぎ、きくの花	23.5 g
	じゃが芋のきんぴら		豚肉		こんにやく、じゃがいも、砂糖	油、ごま	にんじん、さやいんげん	ごぼう	18.1 g
	みそ汁		油揚げ、みそ				こまつな	だいこん、まいたけ、長ねぎ	2.1 g
30木	ごはん	○			精白米、精麦				636 kcal
	アジフライ		あじ		薄力粉、パン粉	油			28.2 g
	野菜ののり和え		かつお糸削り	焼きのり			こまつな、にんじん	もやし	17.8 g
	筑前煮		鶏肉		こんにやく、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、れんこん、ごぼう	1.7 g
31金	黒砂糖パン	○			黒砂糖パン				561 kcal
	かぼちゃのグラタン		牛肉、ひよこめ、大豆、豆乳	牛乳、チーズ	薄力粉	油、バター	西洋かぼちゃ	にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム水煮	24.7 g
	ふわふわスープ		たまご	チーズ	じゃがいも、パン粉		にんじん、パセリ、こまつな	玉葱	23.3 g
									2.1 g

※都合により変更する場合があります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
10月平均	609kcal	25.1g	20.1g	2.0g

※都合により変更する場合があります。

	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩相当量
10月平均	609kcal	25.1g	20.1g	2.0g