



		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	
都民の白													
1木	ごはん	○						精白米、精麦					600 kcal
	いわしの蒲焼き		まいわし			でん粉、薄力粉、砂糖	米ぬか油		しょうが		26.2 g		
	野菜の高野和え		凍り豆腐			砂糖	白ごま(すり)、白ごま	ごまつな、にんじん	もやし		20.9 g		
	沢煮碗		豚肉(もも)、油揚げ				ごま油	にんじん、ごまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ		2.0 g		
2金	ごはん	○						精白米、精麦					639 kcal
	花しゅうまい		豚ひき肉、絞り豆腐、凍り豆腐			砂糖、でん粉、しゅうまいの皮	ごま油		玉葱、長ねぎ、しょうが		26.3 g		
	大根とじゃこのサラダ		かつお系削り	ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油、米ぬか油、白ごま	にんじん、ごまつな	だいこん		19.5 g			
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ	さといも			えのきたけ、長ねぎ		2.5 g			
5月	麻婆焼きそば	○	豚肉、赤みそ、八丁みそ、凍り豆腐、絹ごし豆腐		蒸し中華めん、砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、ごまつな、にら	しょうが、にんにく、まいたけ、長ねぎ		605 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		25.2 g			
	さつまいもとりんごのパイ		豆乳		さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮	なたね油		りんご、ブルーベリー		22.8 g			
										2.0 g			
6火	ごはん	○						精白米、精麦					664 kcal
	鯖のみそ煮		ごまさば、白みそ			砂糖、でん粉			しょうが		29.3 g		
	きんぴらごぼう					砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	ごぼう		22.1 g		
	高野豆腐と野菜の煮物		鶏肉もも、凍り豆腐			こんにゃく、じゃがいも、砂糖		にんじん、さやいんげん	れんこん		2.2 g		
7水	手作りリングジャムパン	○			胚芽パン、砂糖				紅玉りんご、レモン(汁)			596 kcal	
	ビーンズシチュー		豚肉、大豆			じゃがいも、薄力粉	米ぬか油	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、玉葱		25.5 g		
	くだもの果物(柿)								かき(甘がき)		19.0 g		
											2.0 g		
8木	こんぶごはん	○		塩昆布	精白米、精麦	白ごま						626 kcal	
	豆腐のナゲット		絞り豆腐、まさは水菜、鶏ひき肉			でん粉、砂糖	なたね油	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	米ぬか油	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(ぶどう)								クイーンルージュ		1.7 g		
スポーツの白													
12月	わかめごはん	○	わかめごはんの素		精白米、精麦	白ごま							611 kcal
	干草焼き		鶏ひき肉、たまご			砂糖	米ぬか油	にんじん、ほうれんそう	しめじ、しょうが、長ねぎ		24.3 g		
	ごま和え					砂糖	白ごま(すり)、白ごま	ごまつな、にんじん	もやし		19.8 g		
	りんごヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖				りんご、黄桃缶		1.7 g		
13火	カレーうどん	○	豚肉(もも)、油揚げ、うずら卵		砂糖、でん粉、冷凍うどん	米ぬか油	にんじん、ごまつな	しょうが、玉葱、まいたけ、長ねぎ		566 kcal			
	岩石揚げ		大豆、たまご	芽ひじき、ちりめんじゃこ	さつまいも、薄力粉、砂糖	なたね油	にんじん			24.9 g			
	くだもの果物(ぶどう)								ピオーネ		20.7 g		
											1.9 g		
14水	油麴丼	○	たまご		精白米、精麦、砂糖、油		にんじん、ごまつな	玉葱、長ねぎ		662 kcal			
	白菜の甘酢漬け		油揚げ			砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	はくさい		24.2 g		
	ずんだ白玉		絹ごし豆腐			白玉粉、薄力粉、砂糖			えだまめ(冷凍)		20.7 g		
											1.9 g		
15木	ごはん	○			精白米、精麦							603 kcal	
	ヨーロッパいわしの唐揚げ		ヨーロッパいわし			薄力粉、でん粉	なたね油		しょうが		25.2 g		
	干草和え		油揚げ、たまご			砂糖	米ぬか油、白ごま	にんじん、ごまつな	切干だいこん		21.9 g		
	みそ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ					玉葱、なめこ、長ねぎ		2.0 g		
学校公開日の振替休業日													
19月	鮭と菊の花の散らしずし	○	生鮭、油揚げ	刻みのり	精白米、砂糖、黒砂糖		にんじん	きくの花、まいたけ、かんぴょう(乾)、れんこん、きゅうり		579 kcal			
	二うと卵のすまし汁		絹ごし豆腐、たまご			でん粉		にんじん、にら	玉葱		24.0 g		
	くだもの果物(かき)								かき(甘がき)		15.7 g		
											1.9 g		

いわしは
こんな魚です！サバは
こんな魚です！季節の食材 ☆紅玉りんご☆
真っ赤な紅玉を使ってきれいなピンク色のジャムを作り、コッパパンにはさみます。日本全国食の旅 ☆宮城県☆
目黒区の友好都市角田市と気仙沼市のある宮城県の郷土料理、油麴丼とずんだを作ります。☆食育の日：カミカミ献立☆
丸ごと食べられる魚は骨や歯を丈夫にしてくれます。よくかんで食べましょう！☆重陽の節句☆
この日は旧暦9月9日、重陽の節句です。菊の節句ともいわれます。散らしずしに菊の花びらを使います。

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	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	
21 水	ごはん	○			精白米、精麦				598 kcal
	ジャンボ餃子甘酢あん		豚ひき肉、絞豆腐、凍豆腐		でん粉、ぎょうざの皮、砂糖	ごま油、なたね油	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					ごま油、白ごま	ごまつな、にんじん	もやし	20.2 g
	みそ汁		生揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ			西洋かぼちゃ	えのきたけ、長ねぎ	2.3 g
22 木	ちりめんトースト	○	絹ごし豆腐	ちりめんじゃこ、シュレッドチーズ	胚芽食パン	マヨネーズ	パセリ	にんにく	542 kcal
	ミネストローネ		鶏肉むね、レンズマメ		じゃがいも、砂糖、ショートパスタ(アルファベット)	米ぬか油	にんじん、ホールトマト(缶)	セロリー、玉葱、キャベツ	25.9 g
	菓物(りんご)							シナノスイート	22.5 g
									2.2 g
23 金	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(乾燥)	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	ごま油、白ごま	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(もも)		じゃがいも、こんにゃく、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんじん、ピーマン		1.9 g
26 月	栗とさつまいもごはん	○			精白米、もち米、さつまいも	むき栗			579 kcal
	ぎせい豆腐あんかけ		鶏ひき肉、絞豆腐、たまご		砂糖、でん粉	米ぬか油	にんじん、こねぎ	まいたけ、玉葱	23.2 g
	煮びたし		油揚げ		砂糖		ごまつな、にんじん	もやし	18.3 g
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ					だいこん、まいたけ、長ねぎ	2.2 g
27 火	ひじき大豆ごはん	○	大豆	芽ひじき	精白米、精麦、砂糖	白ごま、なたね油			662 kcal
	けんちん汁		鶏肉むね、油揚げ、木綿豆腐		じゃがいも、こんにゃく	ごま油	にんじん、ごまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、長ねぎ	22.9 g
	大学芋				さつまいも、砂糖、水あめ	なたね油			20.0 g
									2.1 g
28 水	ごはん	○			精白米、精麦				624 kcal
	鶏の唐揚げおろしポン酢		鶏肉むね		薄力粉、でん粉	なたね油		しょうが、だいこん、レモン(汁)	28.8 g
	野菜の白和え		絹ごし豆腐、白みそ		つきこんにゃく(白)、砂糖	白ごま(すり)、白ごま	ごまつな、にんじん		18.5 g
	肉じゃが		豚肉(もも)		つきこんにゃく(黒)、じゃがいも、砂糖	米ぬか油	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱	1.6 g
29 木	黒砂糖パン	○			黒砂糖パン				590 kcal
	かぼちゃのグラタン		牛肉、ひよこめ、大豆、豆乳	牛乳、シュレッドチーズ	薄力粉	米ぬか油、バター	西洋かぼちゃ	にんにく、玉葱、セロリー、エリンギ	25.5 g
	ふわふわスープ		たまご	粉チーズ	じゃがいも、パン粉(乾燥)		にんじん、パセリ、ごまつな	玉葱	24.0 g
	菓物(みかん)							極早生みかん	2.1 g
30 金	チキンライス	○	鶏肉むね、大豆		精白米、精麦	米ぬか油	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	588 kcal
	ポトフ		鶏肉もも、いんげんまめ		じゃがいも	米ぬか油	にんじん、ブロッコリー	玉葱、だいこん、キャベツ	24.9 g
	菓物(りんご)							トクリんご	16.2 g
									1.6 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	611 kcal	25.4g	20.2g	2.0g

にほんぜんこく しょくのたび ～みやぎけん～



あぶらふんどんは、みやぎけんのとくさんひん『あぶらふ』をつかったたまごとし どんです。『ふ』はこびきこから つくられる たべもので、にほんかくちで とくちょうのあるふが つくられています。ずんだは、えだまめで つくった あんこです。やさしいあじで おいしい あんです。みやぎけんには めぐろくの ゆうこうとし けせんぬましと かくだしが あります。

にほんのぎょうじ ～十三夜(じゅうさんや)～



じゅうさんやは まんげつになるすこしまえの つきです。じゅうごやと ならんで つきがきれいな よるといわれています。ちょうど くりが おいしいきせつになるので『くりめいずつ』ともいわれています。きゅうしょくもくりとさつまいものごはんです。きせつを かんじながら たべてください！

保護者のみなさま

献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ！

献立表の見方⑥ ～赤の仲間とは？～

牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	
	たんぱく質	無機質
	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻
とみん ひ 都民の日		
まいわし		
凍豆腐		
豚肉(もも) 油揚げ		
鶏ひき肉、絞豆腐、凍豆腐		
かつお糸削り	ちりめんじゃこ	
油揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ	

体をつくるもとになるたんぱく質や無機質(ミネラル)が多い食材が『赤の仲間』の食材です。

筋肉や骨、皮膚や髪などの体をつくる栄養が多い食材です。

成長期の子どもたちに特にしっかり食べてほしい食材です。

赤の仲間の食べ物をしっかり食べて元氣な体をつくろう

