

日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
1	金	ご飯(アルファ化米)	ツナ入りたまご焼き 切干大根のさっぱり和え みそ汁	○	751kcal 29.4g	<p>☆<u>防災献立</u> (1日) 1日は、「防災の日」です。備蓄できるアルファ化米や缶詰、乾物などを献立に取り入れます。</p> <p>☆<u>世界の料理(タイ)</u> (4日) 鶏ひき肉のバジル炒めご飯は、タイ語で「パッ・ガバオ・ガイ・カオ」と呼ばれます。給食では、生のバジルを使って作ります。</p> <p>☆<u>菊と青菜のポン酢和え</u> (5日) 9日は、「重陽(菊)の節句」です。この日は、菊酒を飲んで長寿を祝います。給食では、菊の花が入った和え物を作ります。</p> <p>☆<u>区連体応援献立</u> (26日) 区連体前日は、給食室から応援の気持ちを込めてカツ(勝つ)カレーを作ります。みなさん、頑張ってください!</p> <p>☆<u>月見団子</u> (29日) 29日は、「中秋の名月(十五夜)」です。給食では、みたらしあんをかけた月見団子を作ります。</p>
4	月	鶏ひき肉のバジル炒めご飯	春雨サラダ タピオカヨーグルト	○	862kcal 32.7g	
5	火	ご飯	さばのごま味噌焼き 菊と青菜のポン酢和え 吉野汁	○	796kcal 31.7g	
6	水	前期期末考査(給食はありません)				
7	木	前期期末考査(給食はありません)				
8	金	ティラミストースト	コーンシチュー カリカリパンのサラダ	○	769kcal 27.5g	
11	月	チャプチェ丼	豆腐と大豆もやしのスープ 梨	○	749kcal 22.9g	
12	火	金平ご飯	鮭の甘酢焼き 野菜のごま醤油すまし汁	○	749kcal 36.7g	
13	水	和風スープスパゲッティ	わかめサラダ キャラメルポテト	○	809kcal 28.4g	
14	木	高菜チャーハン	タイピーエン りんご	○	814kcal 31.9g	
15	金	メキシカンフィッシュサンド	野菜とマカロニのミルクスープ ぶどう	○	755kcal 40.5g	
16	土	鶏チャン丼	糸寒天のスープ みかん	○	748kcal 27.8g	
18	月	敬老の日				
19	火	振替休日				
20	水	ジャンバラヤ	白菜とベーコンのスープ 梨	○	751kcal 26.2g	
21	木	けんちんうどん	もやしの甘酢和え ミニおはぎ	○	750kcal 29.8g	
22	金	ムロあじそばろご飯	冬瓜のカレースープ のり塩大豆	○	763kcal 33.9g	
25	月	胚芽パン	ビーンズオムレツ 粉ふきいも キャベツとコーンのソテー みかん	○	759kcal 36.5g	
26	水	カツカレーライス	フレンチサラダ	○	853kcal 26.3g	
27	水	目黒区連合体育大会(お弁当の持参をお願いいたします)				
28	木	わかめご飯	ししゃもの甘露煮 おひたし 韓国風肉じゃが	○	788kcal 33.3g	
29	金	子ぎつねご飯	豚汁 月見団子	○	885kcal 30.6g	

【月平均栄養価】エネルギー:785kcal たんぱく質:30.9g 脂質:24.6g 食塩相当量:3.1g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。