



10月献立表



日	献立	赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1日(水)は都民の日・区民の日で、学校休業日です。					
2日(木)は区連合体育大会のため、給食はありません。					
3 金	しょうゆめし 手作りさつま揚げ 小松菜の胡麻和え 鶏ちゃんこ	牛乳、焼きのり、たら(すり身)、 いか(すり身)、たまご、鶏肉モモ、 油揚げ、絹ごし豆腐	精白米、もち米、ごま油、砂糖、 てん粉、米油(揚げ油)、 白ごま(すり)、白ごま	にんじん、ごぼう、玉葱、しょうが、 こまつな、緑豆もやし、にんにく、 キャベツ、にら、えのきたけ	774 kcal 33.8 g
6 月	きのこご飯 鯖のごま味噌だれ お月見汁 みたらし月見団子	牛乳、鶏肉もも(皮付)、油揚げ、 さわか、赤みそ、白みそ、絹ごし豆腐、 蒸しかまぼこ	精白米、精麦、米油、砂糖、 白ごま(すり)、白玉粉、てん粉	にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、 しょうが、長ねぎ、だいこん	789 kcal 36.5 g
7 火	味噌ラーメン じゃがバターコン 果物(柿)	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	米ぬか油、バター、てん粉、 白ごま(ねり)、ごま油、 冷凍ラーメン、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 緑豆もやし、キャベツ、ホールコーン、 長ねぎ、こまつな、かき(甘がき)	705 kcal 31.1 g
8 水	西湖豆腐丼 ナムル ぶどう(2種食べ比べ)	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ(乾)、 木綿豆腐	精白米、精麦、米ぬか油、砂糖、 てん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、 にんじん、長ねぎ、ホールトマト(缶)、 ピーマン、だいずもやし、こまつな、 ぶどう(皮つき、生)	767 kcal 31.2 g
9 木	フレンチトースト 鶏じゃがケチャップ炒め キャベツのクリーム煮	牛乳、たまご、鶏肉むね(皮付)、 鶏肉もも(皮付)、生クリーム(乳)、 エダムチーズ	食パン、砂糖、バター、グラニュー糖、 てん粉、薄力粉、米油(揚げ油)、 じゃがいも、白ごま(すり)、 ごま(いり)、米油、薄力粉	ピーマン、玉葱、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、 グリーンピース(冷凍)	851 kcal 37.0 g
1 0 金	かやくごはん 小田巻き蒸し ちりとり鍋	牛乳、鶏肉もも(皮付)、 油揚げ、たまご、蒸しかまぼこ、 豚肩ロース(脂身つき)、 白みそ、赤みそ	精白米、ごま油、しらたき(白)、 砂糖、冷凍うどん	にんじん、ごぼう、干し椎茸、こねぎ、 とうもろこし(ゆで)、根みつば、 にんにく、しょうが、りんご、 玉葱、キャベツ、緑豆もやし、にら	724 kcal 29.8 g
1 4 火	キムチチャーハン ふくさ卵 中華ミルクスープ	牛乳、豚肩ロース、鶏ひき肉、 干ひじき(乾)、たまご、 鶏肉モモ(皮付き)	米油、精白米、精麦、 白ごま、ごま油、砂糖、じゃがいも	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、 こまつな、玉葱、さやいんげん、干し椎茸、 しょうが、はくさい、チンゲンツァイ	735 kcal 32.7 g
1 5 水	ご飯 ししゃもの二色揚げ 糸寒天のごま酢和え すき焼き煮	牛乳、からふとししゃも(生干し)、 あおのり、寒天、油揚げ、豚肉、 焼き豆腐	精白米、薄力粉、てん粉、 米油(揚げ油)、砂糖、しらたき、三温糖	にんじん、きゅうり、緑豆もやし、 はくさい、長ねぎ	811 kcal 33.2 g
1 6 木	カレーライス フレンチサラダ 果物(りんご)	牛乳、豚肉(もも)、シュレッドチーズ	精白米、精麦、米油、じゃがいも、 バター、薄力粉、砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、きゅうり、りんご	796 kcal 25.4 g
1 7 金	ご飯 和風きのこハンバーグ 野菜の甘味噌あえ むらくも汁	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ、 鶏肉もも(皮付)、たまご	精白米、米油、パン粉(乾燥)、 砂糖、てん粉、白ごま(すり)、ごま油	玉葱、しめじ、えのきたけ、こねぎ、 キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、 だいこん、長ねぎ	768 kcal 30.9 g
2 0 月	ひじきご飯 蓮根つくね 豚汁	牛乳、鶏ひき肉、干ひじき(乾)、油揚げ、 大豆(国産、乾)、たまご、豚ばら、 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、精麦、砂糖、てん粉、 パン粉(乾燥)、白ごま、米油、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 れんこん、長ねぎ、しょうが、だいこん	855 kcal 36.1 g
2 1 火	ご飯 豆腐のまさご揚げ キャベツの即席漬け 肉じゃが	牛乳、木綿豆腐、むきえび(すり身)、 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、たまご、 豚肩ロース	精白米、白ごま、てん粉、 米油(揚げ油)、砂糖、ごま油、 米油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、長ねぎ、キャベツ、しょうが、 玉葱、さやいんげん	851 kcal 34.2 g
2 2 水	麻婆焼きそば 切干大根のシャキシャキサラダ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、 まぐろ缶詰(油漬)	米油、蒸し中華麺(油なし)、砂糖、 てん粉、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、 玉葱、にら、長ねぎ、切干だいこん、 きゅうり、だいこん、りんご	745 kcal 31.9 g
2 3 木	ミルクパン 白身魚の香草焼き のりごまポテト 野菜スープ	牛乳、さわか、たまご、 粉チーズ(パルメザン)、 あおのり、鶏肉むね(皮付)	ミルクパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、 オリーブ油、じゃがいも、白ごま	レモン(汁)、パセリ、バジル、にんじん、 玉葱、キャベツ、こまつな	713 kcal 43.6 g
2 4 金	カツオとワカメのいそご飯 小松菜と揚げのおひたし 厚揚げとじゃがいもの味噌汁	牛乳、かつお、わかめご飯の素、 油揚げ、かつお糸削り、生揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、てん粉、薄力粉、米油(揚げ油)、 砂糖、ごま(いり)、じゃがいも	しょうが、こまつな、緑豆もやし、 にんじん、玉葱、えのきたけ	751 kcal 29.3 g
2 7 月	ご飯 鯖のソース煮 じゃこ入り野菜の土佐あえ ごまみそ汁	牛乳、まさば、かつお糸削り、 ちりめんじゃこ、絹ごし豆腐、 白みそ、赤みそ	精白米、砂糖、てん粉、 じゃがいも、白ごま(ねり)	しょうが、こまつな、緑豆もやし、 にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ	705 kcal 32.0 g
2 8 火	照焼きチキンサンド トマトクリームスープ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉もも(皮付)、豚肉(もも)、 いんげんまめ、生クリーム(乳)、 プレーンヨーグルト	丸パン、砂糖、てん粉、米油、 バター、グラニュー糖	しょうが、キャベツ、玉葱、にんにく、 セロリ、にんじん、しめじ、パイン缶、 黄桃缶、みかん缶	779 kcal 35.8 g
29日(水)は文化発表会のため、給食はありません。					
3 0 木	ガーリックライスなすミート きゃべつとじゃこのサラダ 桃のパパロア風ゼリー	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ(乾)、 粉チーズ(パルメザン)、ちりめんじゃこ、 パルメザン、生クリーム(乳)	精白米、精麦、オリーブ油、じゃがいも、 米油(揚げ油)、バター、薄力粉、 米油、ごま油、砂糖、ごま(いり)	にんにく、パセリ、なす、玉葱、 ホールトマト(缶)、キャベツ、 きゅうり、にんじん、黄桃缶	851 kcal 24.8 g
3 1 金	スパゲティハーシュドポーク 野菜チップスサラダ パンパンプリン	牛乳、豚肩肉、生クリーム(乳)、たまご	スパゲティ、米ぬか油、砂糖、バター、 ﾏｯｼｭﾃﾞ、さつまいも、米油(揚げ油)	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム(水煮)、トマトジュース、 ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ごぼう、西洋かぼちゃ	804 kcal 28.2 g

※材量の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

秋を楽しむ行事「十五夜」

秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に収穫される里もをお供える風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。今年の十五夜は10月6日です。給食でも、お月見汁とみたらし月見団子を作ります。夜は月がきれいに見られると良いですね。



月平均
(区基準量)

778 kcal
(830kcal)
32.5 g
(27~41.5g)