

日付	牛乳		献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木			都民の日							
2 金	○		わかめごはん 魚のマヨ/パン粉焼き みそドレサラダ 白菜の和風スープ	鮭 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 パン粉 さとう	油 ごま油	607 kcal 28.7 g 23.3 g
5 月	○		さつまいもごはん すき焼き風煮 野菜のからしあえ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しらたき 白菜 ねぎ もやし キャベツ	米 もち米 さつまいも 車麩 さとう	油	599 kcal 23.5 g 17.7 g
6 火	○		ドライカレートースト 3色ベジタブルソテー ポテトスープ	豚肉 レンズまめ ベーコン ウィンナー	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン グリーンピース	無塩食パン でん粉 じゃがいも	油	594 kcal 27.2 g 27.1 g
7 水	○		麻婆豆腐丼 白菜の中華サラダ くだもの(りんご)	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 もやし きゅうり りんご	米 さとう でん粉	油 ごま油	596 kcal 25.6 g 20.4 g
8 木	○		ツナコーンピラフ スパイシーポテト ひよこまめのトマトスープ	ツナ ベーコン ひよこまめ レンズまめ	牛乳	赤ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン セロリー	米 じゃがいも さとう	油	623 kcal 21.0 g 21.7 g
9 金	○	季節の献立 ～秋の味覚 さんま～	ごはん さんまの塩焼き 野菜のおろしあえ ごまのみそ汁	さんま	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 さとう	油 ごま油 ごま	611 kcal 25.5 g 26.0 g
13 火	○		ごはん 酢豚 わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 でん粉 じゃがいも さとう	油	623 kcal 21.1 g 24.2 g
14 水	○		セルフ照り焼きチキンバーガー レモンドレッシングサラダ 秋野菜の米粉クリームスープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん (ペースト)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ エリンギ	無塩パン さとう でん粉 さつまいも 米粉	油	616 kcal 28.3 g 27.3 g
15 木	○	有機米給食	有機米ごはん さばのピリ辛ソースかけ 野菜のおかかあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	さば 糸けずり 油揚げ	牛乳	こまつな	にんにく しょうが りんご キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	605 kcal 26.7 g 24.8 g
16 金	○		秋なすのミートスパゲティ じゃこサラダ ぶどう食べ比べ (ピオーネ・シャインマスカット)	豚肉 豚レバー	牛乳 じゃこ	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム缶 なす キャベツ きゅうり ぶどう	スパゲッティ さとう 米粉	オリーブ油 油 ごま油	583 kcal 24.7 g 22.0 g
19 月	○		きな粉トースト ツナサラダ ポークビーンズ	きな粉 ツナ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな トマトジュース	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム缶	食パン さとう 米粉	バター 油 ごま油	632 kcal 26.7 g 31.6 g
20 火	○		きびごはん ししゃもの磯辺焼き 肉じゃがうま煮 くだもの(みかん)	豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく みかん	米 きび さとう じゃがいも	油	595 kcal 26.8 g 15.8 g
21 水	○		塩焼きそば ナムル フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし ねぎ みかん(缶) パインアップル(缶)	さとう でん粉 蒸し中華めん	油 ごま油	547 kcal 18.8 g 23.9 g
22 木	○		ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜の千草和え 秋の豚汁	鮭 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん れんこん こんにゃく ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油	569 kcal 29.8 g 14.9 g
23 金	○		ごはん ひじきのふりかけ あんかけ卵焼き 豆腐ときのこのみそ汁	粉かつお 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 干ひじき	にんじん こまつな	グリーンピース たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 さとう でん粉	油	594 kcal 29.6 g 21.1 g
26 月	○		黒砂糖パン 3種のいものミートグラタン 野菜スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも さといも さつまいも	油	657 kcal 28.6 g 25.4 g
27 火	○		ごはん さわらのから揚げ香味だれ 野菜の梅あえ 里芋のけんちん汁	さわら	牛乳	いら にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし ねり梅 ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	米 でん粉 さとう さといも	油 ごま油	623 kcal 25.5 g 20.1 g
28 水	○		豚キムチ丼 にらたまスープ くだもの(柿)	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ キムチ かき	米 さとう 春雨 でん粉	ごま油	605 kcal 23.3 g 20.7 g
29 木	○		チキンライス 小松菜サラダ 米粉マカロニのスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 干ひじき	にんじん トマトジュース こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース もやし にんにく キャベツ	米 春雨 さとう 米粉マカロニ	油 ごま油	535 kcal 23.4 g 15.6 g
30 金	○		わかめのしょうゆラーメン いかの照り焼き ぶどうゼリー	豚肉 いか 粉ゼラチン	わかめ 牛乳 粉寒天	こまつな	たけのこ もやし ねぎ ぶどうジュース	ラーメン さとう	ごま油 油	575 kcal 29.6 g 21.7 g

通常献立の平均栄養価	エネルギー	599 kcal	たんぱく質	25.7 g
------------	-------	----------	-------	--------

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。
※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。