

10月 献立

エネルギー	780Kcal	755
学校給食 摂取基準	たんぱく質 27.0~41.5g	29.5
	脂質 18.4~27.6g	24.2
	塩分相当量 2.5g未満	2.5
今月の平均		

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2	水	牛乳		牛乳					770 kcal
		フレンチトースト	たまご	調理用牛乳	食パン,砂糖	バター			27.9 g
		カレーポテト			じゃがいも	サラダ油			27.8 g
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	2.7 g
		豆入りミネストローネ	鶏肉,大豆		じゃがいも,砂糖		にんじん,パセリ,トマト ピューレ	玉ねぎ	
3	木	牛乳		牛乳					715 kcal
		ごはん			米				31.1 g
		白身魚のオニオンソースかけ	メダイ,西京みそ		砂糖	サラダ油		玉ねぎ	19.6 g
		小松菜ソテー	油揚げ		こんにやく,砂糖		にんじん,こまつな		2.4 g
		けんちん汁	鶏肉,豆腐		こんにやく		にんじん	だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,ながねぎ	
4	金	牛乳		牛乳					711 kcal
		ごはん			米				29.3 g
		揚げ豆腐	鶏ひき肉,豆腐,たまご	ひじき	砂糖,てんぷん	サラダ油	にんじん	ながねぎ,しょうが	21.0 g
		キャベツのゴマあえ			砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ	2.5 g
		葱と小松菜のみそ汁	豆腐,赤みそ,白みそ				こまつな	ながねぎ	
7	月	牛乳		牛乳					772 kcal
		ハヤシライス	豚肉		米,じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,しょうが,にんにく,マッシュルーム,グリーンピース	24.2 g
		ビーンズサラダ	いんげんまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.1 g
8	火	牛乳		牛乳					790 kcal
		麦ごはん			米,押麦				31.7 g
		麻婆豆腐	豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,ハ丁みそ		砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ながねぎ,しいたけ	25.1 g
		伴三すう			春雨,砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり,もやし	2.4 g
9	水	牛乳		牛乳					802 kcal
		五目あんかけ焼きそば	豚肉,うずら卵		むし中華めん,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,はくさい,しいたけ	28.6 g
		青のりポテト		青のり	じゃがいも	サラダ油			20.9 g
		りんご						りんご	2.5 g
10	木	牛乳		牛乳					743 kcal
		コーンピラフ			米	バター	にんじん	コーン	31.2 g
		鮭のステーキソース焼き	鮭		砂糖	バター		玉ねぎ	24.2 g
		キャベツサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん,ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,黄パプリカ	2.4 g
		ブルーベリーソースヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリージャム,砂糖				
11	金	牛乳		牛乳					785 kcal
		大豆入りドライカレー	豚ひき肉,大豆,豚レバー		米,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	しょうが,にんにく,玉ねぎ	26.1 g
		コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,コーン	23.7 g
							1.9 g		
15	火	牛乳		牛乳					718 kcal
		大豆入りひじきごはん	大豆,油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん		27.1 g
		もやしと小松菜のゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな,にんじん	もやし	25.3 g
		すまし汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	2.6 g
		黒ゴマプリン			寒天,生クリーム,調理用牛乳	砂糖	黒練りごま		
16	水	牛乳		牛乳					773 kcal
		ごはん			米				32.3 g
		イカと大豆のかりんどうがらめ	いか,大豆		てんぷん,薄力粉,砂糖	サラダ油		しょうが	22.3 g
		秋のおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな,にんじん	えのきたけ,ぶなしめじ	2.7 g
		大根とにんじんのみそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ				にんじん,こまつな	だいこん	

目の愛護デーの献立

~十三夜の献立~

日曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
17 木	牛乳		牛乳					748 kcal
	チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	31.0 g
	ツナとチーズのオムレツ	ツナ,たまご	チーズ,生クリーム			こまつな		31.5 g
	キャベツスープ	ベーコン				にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	2.4 g
18 金	牛乳		牛乳					717 kcal
	キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油,ラード	にんじん,ピーマン	ながねぎ,白菜キムチ	26.7 g
	小松菜と卵のスープ	豆腐,たまご		でんぷん		こまつな		24.7 g
	韓国サラダ		のり	砂糖	ゴマ油	にんじん,こまつな	大豆もやし,キャベツ,しょうが,にんにく,レモン汁 富有柿	3.3 g
	かき							
21 月	牛乳		牛乳					725 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				36.2 g
	魚のグリルマスタードソース かけ	さわら		砂糖,でんぷん				26.0 g
	きゅうりのピネガーサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	3.3 g
	ABCトマトスープ	ベーコン		じゃがいも,ABCマカロ ニ		にんじん,パセリ,トマト ピューレ	玉ねぎ	
	赤ワインゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース,黄桃缶	
22 火	牛乳		牛乳					799 kcal
	ジンジャーライス			米	サラダ油,バター	パセリ	しょうが	37.1 g
	鶏肉のハニーレモン焼き	鶏肉		はちみつ,砂糖			レモン	22.5 g
	蓮根サラダ			砂糖	サラダ油,白練りごま	にんじん	れんこん,きゅうり,キャベ ツ,玉ねぎ	2.1 g
	豆乳スープ	鶏肉,調製豆乳,白みそ				にんじん	玉ねぎ,はくさい,ぶなし めじ	
23 水	牛乳		牛乳					788 kcal
	高野豆腐ごはん	鶏ひき肉,高野豆腐		米,砂糖	サラダ油	にんじん		31.4 g
	いもたき	鶏肉,油揚げ		里芋,こんにゃく,砂糖		にんじん,万能ねぎ	ごぼう,ぶなしめじ,しい たけ	24.2 g
	みかんゼリー		寒天	砂糖			みかんジュース	2.5 g
24 木	牛乳		牛乳					755 kcal
	ワカメうどん	豚肉,かまぼこ	わかめ	うどん	サラダ油	にんじん,こまつな	はくさい,ながねぎ	28.3 g
	白菜の浅漬け					にんじん	はくさい,きゅうり,しょう が	24.8 g
	黒糖蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉,黒砂糖	バター,サラダ油			2.8 g
25 金	牛乳		牛乳					741 kcal
	回鍋肉丼	豚肉,赤みそ		米,押麦,砂糖,でんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,マッシュルーム	27.4 g
	大根ときゅうりピリ辛あえ				ゴマ油		きゅうり,だいこん	20.5 g
	りんご						りんご	2.3 g
28 月	牛乳		牛乳					754 kcal
	ワカメごはん		わかめ	米				30.4 g
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも,こんにゃく,砂 糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	19.2 g
	おかかあえ	かつおぶし		砂糖		こまつな,にんじん	もやし	3.1 g
29 火	牛乳		牛乳					806 kcal
	大豆入りミートソースパスタ	豚ひき肉,大豆,豚レバー		スパゲティ,薄力粉,砂糖	オリーブ油,サラダ油	にんじん,トマトピューレ, パセリ	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,マッシュルーム	28.9 g
	ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー,にんじん	キャベツ,玉ねぎ	29.2 g
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム	さつまいも,砂糖	バター			1.9 g
30 水	牛乳		牛乳					720 kcal
	ごはん(エコふりかけ)	かつおぶし	昆布	米,砂糖	白ごま			25.0 g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	薄力粉,でんぷん,砂糖	サラダ油		ながねぎ	24.2 g
	キャベツの浅漬け					にんじん	キャベツ,きゅうり	3.1 g
	葱と油揚げのみそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ					ながねぎ,だいこん	
31 木	牛乳		牛乳					719 kcal
	はちみつレモントースト			食パン,グラニュー糖,は ちみつ	マーガリン		レモン	27.2 g
	パンキンシチュー	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん,かぼちゃ,かぼ ちゃ	玉ねぎ,マッシュルーム	30.8 g
	ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.3 g



ブックメニュー
～針と糸～

～愛媛県大洲市の
芋煮の献立～

食品ロス削減の日の献立

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、令和4年10月より文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。