



令和6年度10月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい		栄養表示 エネルギー たんぱく質 塩分	おもなほたらきとざいりょう		
	主食・ふりかけ等	おかず		赤(赤色)おもに血や肉になるもの	黄(黄色)おもに熱や力になるもの	緑(緑色)おもに体の調子を整えるもの
1火	とみん ひ 都民の日					
2水	さんしょくどん	だいがくいも なめことほくさいのみぞしる	633 kcal 24.7 g 2.0 g	ぶたにく だいず たまご ぎょうにゅう あぶらあげ みぞ わかめ	こめ おぎ さんおんとう かたくりこ あぶら さつまいも ざらめ みずあめ ごま	しょうが ごまつな たまねぎ にんじん だいこん はくさい なめこ
3木	てづくりこまつなナン <small>【せかいのりょうり】 スパイスがきめて、インド りょうりのこんだてです。 もちもちのナンもおたのしみ!</small>	キーマカレー キャベツとアーモンドのレモンレサダ バナナ	584 kcal 23.4 g 2.0 g	ヨーグルト ぎょうにゅう ぶたにく ぶたレバー ひよこまめ レンスまめ	きょうりきこ さとう こおぎこ オリーブオイル あぶら じゃがいも バター アーモンド さんおんとう	ごまつな しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ りんご トマト缶 グリンピース キャベツ きゅうり パズリカ レモン バナナ
4金	ごぼうのたきこみごはん	ちくわのいそべあげ ごまつなともやしのおえもの わかめととうふのみぞしる トンプソン	586 kcal 25.2 g 2.9 g	とりにく あぶらあげ たまご ぎょうにゅう ちくわ あおのり とうふ だいず あさり みぞ わかめ	こめ おぎ あぶら さとう ごま こおぎこ ごまあぶら	ごぼう にんじん ごまつな もやし きゅうり たまねぎ だいこん おぎ トンプソン
7月	千りコンカンライス	だいこんサラダ フルーツミルクポンチ	649 kcal 23.1 g 1.6 g	ぶたにく ぶたレバー だいず レンスマめ ぎょうにゅう かんてん	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう こおぎこ	にんじん たまねぎ トマト缶 だいこん きゅうり コーン オレンジジュース バイン缶 みかん缶
8火	ごはん わかめとごぼう	サバのごまつな揚げ あげごぼうとれんこんのみぞいため せんざりやさいのかきたまじる	573 kcal 26.6 g 2.0 g	とりにく くさわかめ ぎょうにゅう サバ ぶたにく みぞ たまご	こめ おぎ ごまあぶら さんおんとう ごま こんにゃく かたくりこ あぶら	しょうが にんじん れんこん ごぼう パズリカ だいこん たけのこ えのきたけ おぎ ごまつな
9水	ヨーグルトトースト	ポークビーンズ ツナとフロッコリーのサラダ りんご	562 kcal 23.2 g 2.6 g	ヨーグルト ぎょうにゅう たまご しろいんげんまめ ぶたにく ツナ	しょうパン さとう バター あぶら じゃがいも さんおんとう こおぎこ ごま	レモン たまねぎ にんじん パズリ キャベツ きゅうり フロッコリー コーン りんご
10木	ごはん	わかさぎのあおのりあげ ごまつなのじゃこあえ さつまいものどんじり みかん	262 kcal 21.4 g 1.9 g	ぎょうにゅう わかさぎ あおのり かまぼこ ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ みぞ	こめ おぎ こおぎこ かたくりこ あぶら ごま さつまいも	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン ごまつな ごぼう だいこん しめじ おぎ みかん
11金	ごはん のざわなふりかけ <small>【なげのけんのきょうりょうり】</small>	とりのさんぞくやき いとかんてんのあえもの おあひらじる	567 kcal 25.3 g 2.1 g	ちりめんじゃこ ぎょうにゅう とりにく ハム いたかんてん ちくわ あぶらあげ とうふ	こめ おぎ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ しょうしんこ あぶら	のざわな しょうが にんにく おぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん しめじ ごまつな
14月	スポーツの日					
15火	ごはん	イカのかりんとあげ もやしとごまつなのごまあえ さといものみぞしる	560 kcal 25.4 g 2.4 g	ぎょうにゅう イカ かまぼこ ちりめんじゃこ あつあげ みぞ	こめ おぎ かたくりこ あぶら さんおんとう わりごま ごま さといも	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン ごまつな ごぼう だいこん しめじ おぎ
16水	ハムとさつまいものピラフ	レバーのケチャップソースあえ コールスロー ごまつなとマカロニのスーフ みかん	572 kcal 23.6 g 2.1 g	ハム ぎょうにゅう ぶたレバー とりにく	バター あぶら こめ おぎ さつまいも かたくりこ さんおんとう マカロニ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリ かぼちゃ ごまつな みかん
17木	ごはん <small>【きせつのこんだて】 サンマをしゅくりにこみます。 ほねまでやわらかくなりますよ。</small>	サンマのまつまえに かりかりあぶらあげとキャベツのごまあえ くだくさんみぞしる	572 kcal 24.2 g 2.3 g	ぎょうにゅう サンマ こんぶ あぶらあげ とりにく みぞ	こめ おぎ さんおんとう ごまあぶら こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし ごまつな ごぼう だいこん しめじ おぎ みずな
18金	はいがパン	ジャーマンオムレツ ツナサラダ オニオンスーフ	561 kcal 27.4 g 2.9 g	ぎょうにゅう ぶたにく たまご ごぼうチーズ ツナ ちくわ ベーコン	はいがパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん パズリ キャベツ ごまつな コーン
21月	きのこどぎゃいの スパゲッティ	ポテトサラダ ごまつなとコーンのクリームスーフ オレンジ	575 kcal 28.3 g 2.5 g	ベーコン イカ えび あさり ツナ ぎょうにゅう とりにく レンスまめ しろいんげんまめ とうにゅう せきクリーム	スパゲッティ オリーブオイル あぶら バター じゃがいも さんおんとう さとう コーンスターチ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり はくさい コーン クリームコーン缶 ごまつな オレンジ
22火	ごはん あげだいのごまがらめ	マスのしおこうじやきさいきょうみぞかけ キャベツとごまつなのおひだし のっぺいじる りんご	589 kcal 29.1 g 1.9 g	だいず ぎょうにゅう マス みぞ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ おぎ かたくりこ あぶら さんおんとう みずあめ ごま こんにゃく さといも あられる	キャベツ もやし にんじん ごまつな ごぼう だいこん えのきたけ おぎ りんご
23水	マーボーどん	もやしとわかめのサラダ ごまつなのごまちゃうかスーフ	560 kcal 22.7 g 2.5 g	ぶたにく とうふ みぞ ぎょうにゅう わかめ たまご	こめ おぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが おぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン ごまつな
24木	ごはん	ししゃものごまつなぶら さつまいものてんぶら ハリハリあえ にくとうふ	651 kcal 26.1 g 2.1 g	ぎょうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ おぎ こおぎこ ごまあぶら さつまいも ごま あぶら さんおんとう しらたき	きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ おぎ ごまつな
25金	ごはん ひじきのふりかけ	ごまつなコロケ もやしとキャベツのおえもの えのきのとうにゅうみぞしる	602 kcal 22.1 g 2.8 g	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし ぎょうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みぞ	こめ おぎ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも こおぎこ パンご ごまあぶら さとう	たまねぎ ごまつな にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきたけ
28月	やさしいたぶり しょうゆラーメン <small>【おはなしきょうりょうり】 「ラーメンのおうさま」という ほんを、としいいんかいが しょうがおいしいです!</small>	ユーリンチー(からあげ) スパイシーポテト グレーフかんてん	602 kcal 23.7 g 2.9 g	ぶたにく なるど わかめ ぎょうにゅう とりにく かんてん	ちゅうかめん あぶら ラード ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン もやし ニら おぎ ぶどうジュース バイン缶
29火	ごまつなめし	ホキのみぞづけやき アーモンドいりこんぶのエコきんびら しめじのすましじる かわつくりんご	579 kcal 24.6 g 2.6 g	ちりめんじゃこ ぎょうにゅう ホキ みぞ ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ	こめ おぎ あぶら ごま マヨネーズ こんにゃく さんおんとう ごまあぶら アーモンド	ごまつな たまねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん しめじ おぎ りんご
30水	あきのかおひごはん <small>【きせつのこんだて】 くりやきのこをつかたあきの あじまんでんのはんてんです。</small>	あげとうふのやさしいあんかけ ごもくじり みかん	566 kcal 23.5 g 2.2 g	あぶらあげ ぎょうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ もちごめ くり さんおんとう かたくりこ こおぎこ あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん しいたけ しめじ まいたけ さやいんげん たまねぎ もやし はくさい だいこん おぎ ごまつな みかん
31木	てづくりパンズキンパン	メルルーサのハーフパンごあげ フレンチサラダ トマトシチュー きょうほう	656 kcal 29.3 g 2.8 g	ぎょうにゅう メルルーサ ごぼうチーズ ぶたにく しろいんげんまめ レンスまめ あさり	きょうりきこ さとう あぶら おろさきいも グラニューとう パンご さとう じゃがいも こおぎこ	かぼちゃ りんご にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ エリンギ グリンピース きょうほう

《今月の給食目標》

好ききらいをしないで食べましょう。

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

