



日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 ／ 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる		
1	水	都民の日							
2	木	にしよくごはん	とんじる くだもの：みかん	○	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん	576 24.0	旬の食材 みかん
3	金	ふきよせごはん	だいちのクロquette もやしのおひたし とうふとわかめのスープ	○	とりにく あぶらあげ だいち ひじき ベーコン とうふ ワカメ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま	れんこん にんじん しめじ しいたけ ねぎ もやし こまつな	623 25.8	旬の食材 しめじ
4	土	こめこのカレー	コールスローサラダ アセロラモザイクかんでん	○	とりにく かつおぶし かんでん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ かたくりこ はちみつ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ	571 17.6	SDGs給食
6	月	振替休業日							
7	火	さつまいもごはん	あつやきたまご みそしる つきみだんご	○	とりにく たまご かつおぶしとうふ みそ ワカメ きなこ	こめ むぎ さつまいも ごま あぶら しらたまこ さとう	しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ かぼちゃ	599 25.7	行事食 中秋の名月 (十五夜)
8	水	セサミハニートースト	はくさいのクリームシチュー カントリーサラダ	○	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ なまクリーム ハム	しよくパン バター はちみつ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん はくさい パセリ きゅうり キャベツ だいこん	586 22.4	旬の食材 じゃがいも
9	木	チャプチェバブ	こまつなとひじきのナムル カボチャのケーキ	○	ぶたにく とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ こまつな たけのこ かぼちゃ	578 20.5	世界料理給食 韓国
10	金	さんまごはん	はくさいのにびたし けんちんじる きつかけみかん	○	さんま かつおぶし あぶらあげ とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ みかん	617 24.7	目の 愛護デー 給食
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん じゃことおかかのふりかけ	ぶたにくとだいこんのふくめに かぶのみそしる くだもの：みかん	○	ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし のり コンブ なまあげ とうふ ワカメ みそ	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく さとう	しいたけ にんじん はくさい だいこん かぶ ねぎ えのき こまつな みかん	601 28.8	旬の食材 しいたけ
15	水	ピザトースト	A B Cスープ さつまいものあまに	○	ハム チーズ ぶたにく ベーコン	しよくパン あぶら マカロニ さつまいも さとう	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ こまつな	573 23.7	旬の食材 さつまいも
16	木	カレーそばろどん	だいちとごさかなのあげに はくさいスープ	○	ぶたにく とりにく たまご だいち ちりめんじゃこ ベーコン ワカメ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ はくさい えのき こまつな	628 28.3	注目の食材 ちりめん じゃこ
17	金	ごはん	ホキのあまからあげ おかかあえ きのことあげのみそしる	○	ホキ あぶらあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん えのき しめじ ねぎ	606 26.7	旬の食材 ねぎ
20	月	とりにくのごもくどん	たまごスープ パイナップルヨーグルト	○	とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しいたけ しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな チンゲンサイ パイン	568 23.6	旬の食材 チンゲンサイ
21	火	ごはん	サケのごまみそだれ コーンいりおひたし よしのじる くだもの：みかん タラののみそやき だごじる くだもの：きよほう	○	サケ みそ かつおぶし とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん とうもろこし しいたけ だいこん ねぎ みかん	569 25.5	郷土料理 奈良県
22	水	かしわめし	タラののみそやき だごじる くだもの：きよほう	○	とりにく かつおぶし タラ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ごぼう しめじ にんじん たまねぎ ビーマン しめじ かぼちゃ こねぎ きよほう	579 27.0	旬の食材 きよほう
23	木	チキンライス	パンプキンサラダ にくだんごスープ	○	とりにく だいち	こめ むぎ あぶら さとう パンこ かたくりこ はるさめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース かぼちゃ きゅうり しょうが はくさい こまつな	572 23.3	旬の食材 かぼちゃ
24	金	こぎつねごはん	サバのレモンじょうゆ しらあえ みそしる	○	とりにく あぶらあげ サバ かつおぶし とうふ ワカメ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	にんじん グリンピース レモン こまつな キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	620 29.1	旬の食材 サバ
27	月	ごはん	ししゃものいそべあげ こまつなサラダ のっぺいじる くだもの：なし	○	ししゃも のり ハム だいち とりにく あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ なし	575 24.5	旬の食材 ししゃも
28	火	タンタンチャーハン	わかめスープ レバーとまめのマリアナソース つぶつぶオレンジゼリー	○	たまご ぶたにく みそ とうふ ワカメ とりレバー だいち かんでん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく にんにく しょうが たまねぎ みかんジュース みかん	672 29.9	注目の食材 レバー
29	水	フィッシュバーガー	ベーコンとしめじのサラダ ポトフ	○	かつお ベーコン ウィンナー	まるパン ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが しめじ もやし キャベツ こまつな にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ パセリ	584 27.1	旬の食材 かつお
30	木	みそラーメン	セレクト給食	○	とうふ きなこ ぶたにく みそ	めん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま しらたまこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし こまつな ビーマン ねぎ とうもろこし	610 25.1	セレクト 給食 みそラメ ン or とんこつ ラーメン
		○		とうふ きなこ	めん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま しらたまこ	にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きくらげ ねぎ	581 22.5		
31	金	きのこピラフ	とりにくのからあげ もやしとあおなのソテー はくさいとかまぼこのスープ マフィン	○	とりにく ベーコン かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ しょうが もやし こまつな パプリカ はくさい	656 26.0	ハロウィン 給食