



日	曜日	こんだて			ざいりよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介	
		しゅしよく	おかず	し	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 みなもとになる	みどりのなかま からだのちやうしを とよめる			
1	木	都民の日								
2	金	チャプチェパブ	こまつなとひじきナムル カボチャのケーキ	○	ぶたにくとりにくひじき たまごきゅうにゅう	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	
3	土									
4	日									
5	月	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 きゅうにゅうレンズまめ なまクリームハム	しょうパンバター 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	
6	火	こぎつねごはん	サバのしおやき ごまぜあえ みそしる	○	とりにくだいずあぶらあげ さばとうふワカメみそ	こめむぎあぶらごま さとうじゃがいも	にんじんグリーンピースきゅうり キャベツねぎ	631 31.3	旬の食材 サバ	
7	水	チキンカレーライス	コールスローサラダ アセロラモザイクかんでん	○	とりにくかんでん	こめむぎあぶら じゃがいもバター こむぎこさとう	しょうがにんにくセロリ にんじんたまねぎキャベツ グリーンピースきゅうり とうもろこしアセロラジュース	585 16.7	注目の食材 アセロラ	
8	木	さつまいもごはん	あつやきたまご キャベツのおかかあえ みそしる くだもの：みかん	○	とりにくたまご かつおぶしとうふみそ ワカメ	こめむぎさつまいも ごまあぶらさとう	しいたけにんじんたまねぎ キャベツこまつなとうもろこし はくさいねぎみかん	589 25.8	旬の食材 みかん	
9	金	ごはん のりのつくだに	サケのハーブパンこやき あおなのいそあえ だいこんのみそしる	○	のりサケかつおぶし あぶらあげとうふワカメ みそ	こめむぎさとう みずあめパンこ オリーブオイルあぶら じゃがいも	パセリにんにくにんじん もやしこまつなえのき だいこんねぎ	617 28.7	目の 愛護デー 給食 (サケ)	
10	土									
11	日									
12	月	スポーツの日								
13	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	○	ちりめんじゃこかつおぶし のりぶたにくとりにく ごまあぶら	こめむぎあぶらごま じゃがいもごんにやく かたくりこさとう ごまあぶら	にんじんたまねぎたけのこ しいたけグリーンピースはくさい こまつなみかん	649 26.4	旬の食材 かぶ	
14	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	しょうパンあぶら 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	
15	木	とうふとぶたキムチ のいためどん	たまごスープ フルーツヨーグルト	○	ぶたにくだいずとうふ ベーコンたまごヨーグルト	こめむぎあぶらさとう かたくりこごまあぶら じゃがいも	しょうがにんにくにんじん ねぎたけのこキャベツ しいたけえのきはくさい たまねぎチンゲンサイもも みかんバイン	621 26.2	ローリング ストック給食 (菓物の振替)	
16	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 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	
17	土									
18	日									
19	月	さんまごはん	はくさいのにひたし けんちんじる まっかみかん	○	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 ごんにやく	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	旬の食材 さんま	
20	火	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 しょうしんご	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	
21	水	カレーそばろどん	だいずとごさかなのあげに はくさいスープ	○	ぶたにくたまごだいず 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 たまねぎグリーンピース しいたけはくさいえのき こまつな	637 29.0	注目の食材 ちりめん じゃこ	
22	木	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 だいずかんでん	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 にんじんにんにくしょうが たまねぎみかんジュース みかん	679 30.8	注目の食材 レバー	
23	金	くりいりごもくごはん	あげじゃがいものそばろに えどちゃんしらたま	○	とりにくあぶらあげ ぶたにくごんぶかつおぶし なまあげとうふきなこ	こめあぶらくりさとう ごんにやくしらたまこ	ごぼうにんじんしめじ きやいんげんしいたけはくさい だいこんこまつな	576 25.2	行事食 十三夜給食& 理科コラが給食 4年国語 ごんぎつね	
24	土									
25	日									
26	月	かしわめし	タラのみそやき おひたし 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	こめむぎごんにやく 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	591 28.1	旬の食材 きよほう	
27	火	ピラフの クリームソースかけ	ジャーマンポテト くだもの：なし	○	とりにくきゅうにゅう なまクリームベーコン	こめむぎバターあぶら こむぎこじゃがいも	たまねぎにんじん マッシュルームしめじパセリ にんにくなし	581 18.0	旬の食材 なし	
28	水	みそラーメン	ちゅうかサラダ グレープゼリー	○	ぶたにくみそかんでん	めんはるさめあぶら さとうごまあぶら ごま	にんにくしょうがにんじん たまねぎもやしビーマンねぎ とうもろこしきゅうりキャベツ	570 21.7	旬の食材 にんじん	
29	木	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 だいずとりにく 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	
		セレクト給食								
30	金	きのこピラフ	とりにくのからあげ もやしとおおなのソテー はくさいとかまぼこのスープ スイートポテト	とりにくベーコン かまぼこたまご きゅうにゅうなまクリーム	○	こめむぎバター あぶらかたくりこ さとうこむぎこ さつまいも	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 パブリカはくさい	641 24.6	ハロウィン セレクト給食 & 90周年 お祝い給食	
			とりにくのからあげ もやしとおおなのソテー はくさいとかまぼこのスープ かぼちゃマフィン	とりにくベーコン かまぼこたまご きゅうにゅう	○	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 パブリカはくさいかぼちゃ	640 25.6		