



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 はたらちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ、ちようし、どこの 体の調子を整える	
1	水	都民の日					
2	木	ツナチーズコッペパン・豚肉と白いんげん豆の煮込み ブロッコリーとわかめのセサミサラダ バナナ	○	ツナ ビザチーズ 豚肉 白いんげん豆 わかめ 牛乳	無塩パン 油 じゃが芋 砂糖 ごま	玉葱 にんにく セロリー 人参 もやし ブロッコリー ホールコーン バナナ	587 27.2 1.6
3	金	＜中秋の名月献立＞ 吹き寄せごはん・揚げ豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ白玉汁・みかん	○	油揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 油 さつま芋 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく 白玉粉	人参 干椎茸 しめじ さやいんげん 玉葱 もやし 白菜 大根 えのき 西洋かぼちゃ みかん	587 22.6 2.2
4	土	チキンカレーライス・キャベツともやしのサラダ おかしな目玉焼き	○	鶏肉 大豆 ツナ 寒天 調理用牛乳 豆乳 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 りんご キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶	630 23.3 1.8
6	月	振替休日					
7	火	＜郷土料理：埼玉県＞ ごはん・ゼリーフライ・もやしのごま和え つみっこ・梨	○	鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま	玉葱 ねぎ 小松菜 もやし 人参 しめじ 梨	566 21.4 1.7
8	水	＜世界の料理：イタリア＞ 鶏肉とコーンのピラフ・たらのコトレッタ ミネストローネ・イタリアンサラダ・オレンジ	○	鶏肉 まだら 粉チーズ ベーコン 豚肉 レンズまめ 牛乳	油 マーガリン 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 ホールコーン バジル レモン セロリー 小松菜 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ オレンジ	604 26.3 2.9
9	木	くり飯・マスの塩麴焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のおひたし・のっぺい汁・みかん	○	マス 米みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 もち米 むき粟 砂糖 ごま 油 こんにゃく さと芋 でん粉 あられ麩	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ みかん	551 26.7 2.2
10	金	＜目の愛護デー献立＞ ブルーベリートースト・きびなごのスパイシー揚げ クラムチャウダー・ほうれん草のサラダ	○	きびなご ベーコン レンズまめ あさり 豆乳 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳	食パン マーガリン 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖	ブルーベリー(ジャム) セロリー 人参 玉葱 大根 きゅうり もやし ほうれんそう	554 23.4 2.1
13	月	スポーツの日					
14	火	野菜たっぷりちゃんぽん・豚肉しゅうまい 白菜とハムのごま中華サラダ	○	豚肉 イカ あさり なたと (卵無) 豆腐 プレスハム 牛乳	油 ちゃんぽんめん でん粉 ごま 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 人参 葉ねぎ キャベツ 玉葱 もやし 干椎茸 白菜 きゅうり 小松菜	577 28.5 3.0
15	水	ごはん・わかめそぼろ・ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え・肉豆腐	○	鶏肉 わかめ ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 春巻きの皮 油 しらたき	生姜 切干し大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱 白菜 しめじ ねぎ 小松菜	602 27.2 2.4
16	木	ごはん・揚げ大豆のごまがらめ 鯖のカレー醤油焼き・ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	大豆 鯖 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 水あめ ごま ごま油 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 れんこん 大根 えのき ねぎ 小松菜	584 27.8 1.8
17	金	三色丼・大学芋・なめこと白菜の味噌汁	○	豚肉 大豆 卵 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 さつま芋 中ざら糖 水あめ ごま	生姜 小松菜 玉葱 人参 大根 白菜 なめこ	638 24.0 1.9
20	月	ハムとさつま芋のピラフ レパールのケチャップソース和え・コールスロー 小松菜とマカロニのスープ・みかん	○	ボンレスハム 豚レバー 鶏肉 牛乳	バター 油 米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖 シェルマカロニ	玉葱 バセリ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン セロリー 西洋かぼちゃ 小松菜 みかん	568 22.6 1.9
21	火	ごはん・切干大根の卵焼き かぼちゃとなすの甘辛和え 豆腐のすまし汁・柿	○	豚肉 卵 大豆 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	玉葱 人参 干椎茸 切干し大根 葉ねぎ 西洋かぼちゃ なす 大根 しめじ ねぎ 小松菜 柿	613 25.7 1.7
22	水	ヨーグルトトースト・ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ・りんご	○	ヨーグルト(無糖) 調理用牛乳 卵 白いんげん豆 豚肉 ツナ 牛乳	無塩食パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 小麦粉 ごま	玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン りんご	599 24.1 2.0
23	木	キムチチャーハン・わかさぎのから揚げ ごま入り中華サラダ・わかめスープ	○	豚肉 卵 わかさぎ ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 油 ごま でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖	生姜 干椎茸 ねぎ 白菜(キムチ漬け) 小松菜 人参 もやし キャベツ きゅうり ねぎ 玉葱 えのき	563 24.1 2.4
24	金	ごはん・鯖の照り焼き・えのきとツナの和え物 玉葱とじゃが芋の味噌汁	○	鯖 ツナ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし 人参 えのき 大根 玉葱 しめじ ねぎ	552 26.8 2.0
27	月	＜読書献立＞ トマトソーススパゲッティ・ハムと昆布のサラダ フライドポテト・オレンジ	○	豚肉 おかか ボンレスハム こんぶ あおりの牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃが芋	にんにく 人参 玉葱 トマト缶詰 きゅうり キャベツ ホールコーン オレンジ	562 22.8 2.8
28	火	麦ごはん・海苔の佃煮・シルバーのマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのごま入り和え物 卵入りあられ麩の味噌汁	○	もみのり ひじき シルバー みそ 豆腐 卵 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃが芋 あられ麩	玉葱 小松菜 人参 もやし 大根 えのき ねぎ	625 28.5 2.2
29	水	＜みんなの給食～給食からSDGsを考える～＞ ごはん・鶏肉の塩焼き じゃが芋とれんこんのきんぴら 大根と小松菜のすまし汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく 人参 れんこん 大根 玉葱 しめじ ねぎ 小松菜	562 23.2 2.1
30	木	ごはん・秋刀魚の松煎煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 真沢山味噌汁・りんご	○	さんま こんぶ 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ みずな りんご	587 23.7 2.2
31	金	チキンライス・じゃが芋のアーモンドハニーサラダ パンプキンチーズケーキ	○	ベーコン 鶏肉 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	マーガリン 米 麦 油 じゃが芋 砂糖 はちみつ アーモンド 小麦粉	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 大根 きゅうり 西洋かぼちゃ レモン	672 22.1 1.7

＊献立は材料の都合で変わることがあります。

＊病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。

＊エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。



＜10月の給食目標＞
残さず食べよう