



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〉 ち血や肉になる	〈きいろ〉 はたらきから 働く力になる	〈みどり〉 からだをよしの 体の調子を整える	
1	火	都民の日					
2	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 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 マーガリン 油 じゃが芋 小麦粉 ごま	レモン 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	594 24.3 2.0
3	木	ごはん・秋刀魚の松前煮 カリカリ揚げとキャベツのごま和え 具沢山味噌汁	○	さんま こんぶ 揚げ鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく	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	565 23.6 2.2
4	金	〈みんなの給食～給食からSDGsを考えると～〉 大豆ドライカレーライス 野菜おろしドレッシングのサラダ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉 大豆 ハム 豆腐 牛乳	油 米 麦 小麦粉 砂糖 白玉粉	にんにく 生姜 人参 玉葱 トマト 缶詰 キャベツ もやし ブロッコリー 小松菜 ホールコーン バイ缶 黄桃 缶 りんご(缶詰) レモン	642 24.8 1.9
7	月	豚肉と豆腐のあんかけごはん 小松菜ともやしの和え物 卵入りあられ麩の味噌汁・みかん	○	豚肉 豆腐 茎わかめ 揚げ卵 みそ 牛乳	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋 あられ麩	生姜 人参 玉葱 白菜 小松菜 もやし ねぎ みかん	627 27.2 2.8
8	火	ハムとさつま芋のピラフ レバー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・バナナ	○	ハム 豚レバー 鶏肉 牛乳	マーガリン 油 米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖 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 バナナ	589 22.8 2.1
9	水	ごはん・イカのごま照り焼き・なめたけ和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁・柿	○	イカ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油 こんにやく じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 えのき 大根 玉葱 ねぎ 柿	560 24.1 1.8
10	木	〈目の愛護デー献立〉 ツナときのこのスパゲッティ ほうれん草と人参のスープ ブルーベリーケーキ	○	ベーコン ツナ ウィンナー 豚肉 卵 豆腐 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃが芋 マーガリン 砂糖 小麦粉	にんにく 玉葱 生しいたけ しめじ えのき まいたけ 小松菜 人参 キャベツ セロリー ほうれん草 ブルーベリージャム	600 23.8 2.5
11	金	ごはん・ししゃものごま天ぷら さつま芋の天ぷら・ハリハリ和え・肉豆腐	○	ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 小麦粉 ごま油 さつま芋 ごま油 砂糖 しらす	切干し大根 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱 白菜 えのき ねぎ 小松菜	657 26.4 2.0
14	月	スポーツの日					
15	火	キムチチャーハン・わかさぎのから揚げ 焼き肉サラダ・わかめスープ	○	豚肉 卵 わかさぎ ベーコン わかめ 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 にんにく 人参 もやし キャベツ きゅうり 玉葱 えのき	598 24.6 2.6
16	水	〈郷土料理：埼玉県〉 かてめし・ゼリーフライ キャベツのおひたし・つみっこ	○	油揚げ 凍り豆腐 焼き竹輪(卵無) こんぶ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 こんにやく	人参 グリンピース 玉葱 ねぎ 小松菜 キャベツ 大根	608 23.2 2.4
17	木	ガーリックトースト・ミートボールシチュー アーモンドサラダ・オレンジ	○	豚肉 大豆 豆腐 調理用牛乳 粉チーズ 牛乳	食パン マーガリン 油 パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 アーモンド・スライス	にんにく 玉葱 人参 キャベツ きゅうり もやし オレンジ	574 22.9 2.2
18	金	ごはん・わかめそばろ・鯖のごまつけ焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	○	鶏肉 わかめ サバ 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 ごま こんにやく でん粉 油	生姜 人参 れんこん ごぼう 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 玉葱 えのき ねぎ 小松菜	572 26.3 2.3
21	月	〈世界の料理：イタリア〉 ごはん・たらのコトレッタ・イタリアンサラダ ミネストローネ	○	たら 粉チーズ ベーコン 豚肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 マーガリン 砂糖 油 じゃが芋	バジル レモン セロリー 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	565 25.5 2.6
22	火	さんしょくどん だいごいも 三色丼・大学芋・なめこ白菜の味噌汁	○	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	627 23.4 1.9
23	水	野菜たっぷりちゃんぽん 厚揚げと豚肉の中華煮・杏仁豆腐	○	豚肉 イカ エビ あさり なると(卵無) 大豆 生揚げ 寒天 調理用牛乳 豆腐 牛乳	油 中華麺 でん粉 ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 葉ねぎ キャベツ 玉葱 もやし 干椎茸 ねぎ なら りんご(缶詰) バイ缶 黄桃 缶	672 32.2 3.0
24	木	ごはん・鯖の照り焼き・変わりきんぴら 大根と小松菜のすまし汁	○	さわら 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 こんにやく ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 人参 ごぼう 大根 玉葱 しめじ ねぎ 小松菜	564 24.0 1.9
25	金	ごはん・揚げ大豆のごまがらめ マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のおひたし・のっぺい汁 ぶどう	○	大豆 マス みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 水あめ ごま こんにやく さと芋 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 ぶどう	587 29.2 2.0
28	月	ツナチーズコッペパン きびなごのスパイシー揚げ 白いんげん豆のトマト煮 もやしとわかめのサラダ・バナナ	○	ツナ ビサチーズ きびなご 白いんげん豆 豚肉 わかめ 牛乳	無塩パン 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま	玉葱 人参 もやし ブロッコリー ホールコーン バナナ	641 29.9 2.1
29	火	ごはん・切干大根の卵焼き かぼちゃの甘辛和え・豆腐のすまし汁	○	豚肉 卵 大豆 豆腐 わかめ 鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 切干し大根 葉ねぎ 西洋かぼちゃ なす 大根 ねぎ 小松菜	608 25.0 1.8
30	水	秋の香りごはん・揚げ豆腐の野菜あんかけ 五目汁・みかん	○	油揚げ 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 もち米 油 むぎ黒 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにやく じゃが芋	人参 干椎茸 しめじ まいたけ グリンピース 玉葱 もやし 白菜 大根 ねぎ 小松菜 みかん	571 23.4 2.2
31	木	チキンライス・じゃが芋のハニーサラダ パンキンチーズケーキ	○	ベーコン 鶏肉 クリームチーズ 生クリーム 卵 牛乳	マーガリン 米 麦 油 じゃが芋 砂糖 はちみつ 小麦粉	人参 玉葱 グリンピース 大根 きゅうり 西洋かぼちゃ レモン	610 21.6 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

