

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g	
2 木	ご飯	牛乳		米		730	
	鶏の唐揚げ		鶏モモ肉(皮なし)	小麦粉, 片栗粉, 揚げ油	にんにく, しょうが		
	ツナわかめサラダ		わかめ, ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	32.5	
	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ 赤みそ		えのきたけ, もやし, 長ねぎ		
3 金	あんかけ焼きそば	牛乳	豚こま肉, 冷凍むきえび いか, うずら卵水煮	蒸し中華めん, 油, 片栗粉 ごま油	しょうが, 干し椎茸, にんじん たけのこ, キャベツ, もやし こまつな	785	
	いわしの南蛮漬け		いわし	片栗粉, 揚げ油, 砂糖	長ねぎ	40.5	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース(濃縮還元)		
6 月	ご飯	牛乳		米		761	
	里芋のそぼろ煮		若鶏ひき肉, 生揚げ	さといも, こんにゃく, 砂糖 油, 片栗粉	玉葱, たけのこ, にんじん さやいんげん, 生しいたけ		
	磯和え		刻みのり	ごま油	もやし, きゅうり, にんじん こまつな	23.7	
	お月見だんご			上新粉, 白玉粉, 砂糖 片栗粉	かぼちゃ		
7 火	☆ 2年4組・1年6組 リクエスト給食 ☆						
	ココア揚げパン	牛乳		国内産小麦パン, 揚げ油 砂糖, 純ココア		797	
	えび入りバジルサラダ		サラダチーズ 冷凍むきえび	オリーブ油, 砂糖 アーモンド	きゅうり, にんじん, キャベツ こまつな, にんにく	32.8	
	ハンガリアンシチュー		豚モモ, ひよこ豆 粉チーズ, 生クリーム	じゃがいも, 油, 小麦粉 バター	玉葱, にんじん, エリンギ にんにく, しょうが, トマト		
	果物(ぶどう)				ぶどう		
8 水	ペペロンチーノ	牛乳	ベーコン, しらす干し	スパゲッティ, オリーブ油 コーンスターチ	玉葱, キャベツ, ぶなしめじ にんにく, タカノツメ	726	
	ささみのサラダ		鶏ささ身	オリーブ油, 砂糖	にんじん, こまつな, きゅうり もやし, ホールコーン, 玉葱	31.9	
	バナナケーキ		たまご, 調理用牛乳	小麦粉, バター, 砂糖	バナナ		
9 木	金時おこわ	牛乳		米, もち米, さつまいも		745	
	ししゃもの2色揚げ		ししゃも(生干し) あおのり	米粉, 片栗粉, 揚げ油			
	パリパリサラダ			砂糖, サラダ油, 揚げ油 ワンタンの皮	キャベツ, もやし, きゅうり にんじん	26.3	
	かき玉汁		たまご, 絹ごし豆腐	片栗粉	にんじん, 長ねぎ, こまつな		
10月10日(金) 前期終了式は給食がありません。							
14 火	セサミトースト	牛乳	調理用牛乳	国内産食パン, はちみつ, バター グラニュー糖, 白いりごま 白すりごま, 練りごま		721	
	チリコンカン		いんげん豆, 豚ひき肉 豚こま肉	じゃがいも, 油, バター	にんにく, 玉葱, にんじん エリンギ, ダイオウトマト		
	れんこんチップサラダ		芽ひじき	揚げ油, ごま油, 砂糖	こまつな, 冷凍ホールコーン にんじん, きゅうり れんこん, 玉葱	27.4	
	果物(りんご)				りんご		
15 水	千住葱の焼き鳥丼	牛乳	千住宿開宿400年 鶏肉, 刻みのり	米, 油, 砂糖, 片栗粉	しょうが, 長ねぎ, 玉葱 えのきたけ, 干し椎茸, こまつな	751	
	おろしポン酢和え		わかめ		きゅうり, キャベツ, もやし にんじん, だいこん	27.6	
	黒蜜ミルクプリン		粉寒天, 調理用牛乳 生クリーム	砂糖, 黒砂糖, はちみつ			
16 木	☆ 3年3組 リクエスト給食 ☆						
	チャーハン	牛乳	鶏肉, ちりめん	米, ごま油	だいこん葉, 長ねぎ, しょうが	707	
	大根餃子		豚ひき肉, 大豆の華	ごま油, 片栗粉, 小麦粉 ぎょうざの皮, 揚げ油	だいこん, にら, 玉葱 しょうが, にんにく	27.0	
	具沢山スープ		鶏肉		長ねぎ, だいこん, にんじん 玉葱, 干し椎茸		

17 金	ご飯	牛乳		米		
	魚のあげ味噌田楽		メダイ、赤みそ	揚げ油、米粉、片栗粉、砂糖	しょうが	766
	糸寒天入り野菜和え		糸寒天	砂糖、ごま油、白いりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり こまつな	33.2
	にらたま汁		木綿豆腐、鶏こま肉、卵	片栗粉	にんじん、にら	
20 月	チリビーンズライス	牛乳	豚レバー、ひき肉、ベーコン レンズ豆、ひよこ豆、粉チーズ	米、バター、じゃがいも、油 米粉、砂糖	玉葱、にんじん、にんにく しょうが、トマトジュース	745
	卵入り野菜サラダ		たまご	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん こまつな、玉葱	27.8
	果物(りんご)				りんご	
21 火	ご飯	牛乳		米		
	お好み焼き風卵焼き		豚ひき肉、たまご 糸けずり節、あおのり	油、じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんじん、キャベツ	764
	ごぼうサラダ			白すりごま、ごま油	ごぼう、にんじん、きゅうり キャベツ、玉葱	28.6
	さつま汁		木綿豆腐、鶏肉、赤みそ 白みそ	さつまいも、油	だいこん、にんじん、長ねぎ こまつな、こんにゃく	
22 水	えびピラフ	牛乳	冷凍むきえび、ベーコン	米、バター、油	にんじん、玉葱、マッシュルーム パセリ、しょうが、にんにく	785
	魚のアーモンドフライ		ホキ、たまご	アーモンド、小麦粉、パン粉 揚げ油	にんにく	33.1
	野菜スープ				キャベツ、玉葱、にんじん こまつな	
23 木	ピザトースト	牛乳	鶏こま肉、ベーコン ピザチーズ	無塩パン、油	玉葱、ダイスカットマト、ピーマン パセリ、にんにく	793
	オニドレサラダ			サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ こまつな、玉葱	31.2
	さつま芋のシチュー		鶏肉、調理用牛乳 生クリーム	さつまいも、油、小麦粉 バター	にんじん、玉葱、マッシュルーム	
24 金	ご飯	牛乳		米		
	魚の味噌チーズ焼き		メバル、赤みそ ピザチーズ	砂糖、白すりごま	しょうが、長ねぎ	775
	五目豆		刻み昆布、大豆、油揚げ	ごま油、じゃがいも、三温糖	にんじん、干し椎茸 さやいんげん、こんにゃく	39.4
	むらくも汁		木綿豆腐、鶏こま肉 たまご、カットわかめ	片栗粉	にんじん、玉葱、長ねぎ	
27 月	麻婆豆腐丼	牛乳	押し豆腐、うずら卵水煮 豚ひき肉、大豆、赤みそ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	長ねぎ、にんじん、玉葱、干し椎茸 しょうが、にんにく、にら	815
	中華風ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも、ごま油 白いりごま	にんじん、玉葱、きゅうり	32.7
	果物(柿 1/4個)				かき	
28 火	ご飯	牛乳	魚沼産コシヒカリ給食	米		
	魚の西京焼き		さば、白みそ	上白糖、白いりごま		818
	こんにゃくのおかか煮		鶏こま肉、かつお節	サラダ油、上白糖	にんじん、たけのこ さやいんげん、こんにゃく	36.5
	はっと汁		豚こま肉、調理用牛乳	油ふ、小麦粉、片栗粉 サラダ油	にんじん、だいこん、ぶなしめじ 長ねぎ	
29 水	ビビンバ	牛乳	豚モモ肉、レンズ豆、卵 赤みそ、八丁味噌	米、ごま油、白いりごま 油、砂糖	にんにく、しょうが、もやし にんじん、こまつな	769
	小魚のガーリック揚げ		きびなご	小麦粉、片栗粉、揚げ油 エッグケアマヨネーズ	にんにく、しょうが	32.8
	わかめスープ		わかめ、鶏こま肉、豆腐	ごま油	えのきたけ、長ねぎ	
30 木	ご飯	牛乳		米		
	おかかふりかけ		粉かつお	砂糖、白いりごま		720
	魚のかりんとうがらめ		もうかさめ	片栗粉、米粉、じゃがいも 揚げ油、アーモンド、三温糖		28.8
	けんちん汁		木綿豆腐	さといも	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ 干し椎茸、小松菜、こんにゃく	
31 金	黒砂糖パン	牛乳		黒砂糖パン		
	ポテトグラタン		鶏肉、いんげん豆、牛乳 生クリーム、豆乳、チーズ	じゃがいも、油、小麦粉 バター、パン粉	にんにく、しょうが、玉葱 ぶなしめじ、かぼちゃ、にんじん	783
	ジュリエンスープ		豚モモ肉	片栗粉	しょうが、にんじん、玉葱 キャベツ、えのきたけ、こまつな	33.7

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。