



10月 予定献立表



日	曜日	主食	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	栄養価		
						1食分 (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
2	木	ごはん 生揚げチャンプルー もずくスープ サーターアンダギー 	牛乳 学乳、豚小間、豚肉、生揚げ、 たまご、糸けすり節、鶏肉、 沖縄もずく	米、油、小麦粉、砂糖、黒砂糖	もやし、にら、長ねぎ、こま つな、だけのこ、干し椎茸	870	112.3	35.6
3	金	ココアパン ツナモネ  洋風たまごスープ パナナ	牛乳 学乳、ツナオイル漬け、ウィン ナー、レンズまめ、たまご	ココアパン、マカロニ、小麦 粉、バター、じゃがいも、で んぷん	ホールコーン、玉葱、レモン 汁、にんじん、こまつな、パ ナナ	851	112.3	34.0
6	月	かきたまうどん ちくわと野菜の和え物 月見だんご	牛乳 学乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 カットわかめ、焼き竹輪	無塩冷凍うどん、でんぷん、 砂糖、ごま油、白玉粉、上新 粉	にんじん、玉葱、長ねぎ、こ まつな、もやし、キャベツ、 ホールコーン	715	116.1	29.6
7	火	ひよこ豆のドライカレーライス ナッツサラダ りんご	牛乳 学乳、ひよこまめ、豚肉、豚 肝臓、レンズまめ、粉チーズ	米、油、小麦粉、バター、ピー ナッツ割、砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、 セロリ、にんじん、ホール コーン、ピーマン、こまつ な、キャベツ、りんご	794	130.2	26.5
8	水	豚キムチ丼 切り干し大根の中華サラダ みかん	牛乳 学乳、豚肉、生揚げ、うすら 卵、ロースハム	米、油、砂糖、ごま、ごま油、で んぷん	はくさいキムチ、玉葱、長ね ぎ、にんにく、切干しだいこ ん、きゅうり、にんじん、み かん	773	115.1	28.4
9	木	キャベツたっぷりタココストースト 小松菜ポトフ マッシュポテト	牛乳 学乳、豚肉、大豆、ピザチー ズ、ウィンナー、粉チーズ	胚芽パン、油、オリーブ油、 じゃがいも、バター	にんにく、キャベツ、トマ ト、にんじん、玉葱、こまつ な、えだまめ	695	89.9	33.2
10	金	ごはん ししゃもの和風フライ ボン酢和え なめこ汁	牛乳 学乳、ししゃも、たまご、あ おりの、豆腐、わかめ、みそ	米、小麦粉、パン粉、ごま油、 砂糖	きゅうり、にんじん、キャベ ツ、こまつな、レモン汁、な めこ、長ねぎ	716	106.4	26.4
14	火	みそラーメン  ジャンボサモサ パイナップル	牛乳 学乳、豚肉、みそ、大豆、サラ ダチーズ	蒸し中華めん、ごま油、油、 じゃがいも、ぎょうざの皮、 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじ ん、もやし、長ねぎ、にら、 ホールコーン、玉葱、パイ ナップル	868	121.5	34.7
15	水	ごはん ヘルシー卵焼き 野菜のおかか和え 豚汁	牛乳 学乳、鶏肉、芽ひじき、押し 豆腐、たまご、糸けすり節、 豚肉、みそ、豆腐	米、油、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	長ねぎ、にんじん、だけの こ、干し椎茸、こまつな、も やし、キャベツ、だいこん	695	103.3	30.0
16	木	ごはん 厚揚げと野菜の炒めもの かきたま汁	牛乳 学乳、豚肉、生揚げ、みそ、鶏 肉、わかめ、たまご	米、油、砂糖、でんぷん、ごま 油	にんにく、しょうが、にんじ ん、もやし、玉葱、だけのこ、 キャベツ、ピーマン、だいこ ん、長ねぎ、えのきたけ	740	102.4	32.5
17	金	セルフフィッシュバーガー キャベツサラダ 具だくさんスープ	牛乳 学乳、もうかさめ、ベーコ ン、レンズまめ	ミルクパン、小麦粉、パン 粉、油、砂糖、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、玉葱、こまつな	734	91.8	33.9
20	月	ベベロンチーノ イタリアンサラダ マーブルチョコケーキ	牛乳 学乳、ベーコン、しらすず し、サラダチーズ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、 油、じゃがいも、砂糖、小麦 粉、バター、ミルクチョコ レート	にんにく、タカノツメ、玉 葱、キャベツ、ホールコー ン、きゅうり、赤ピーマン	771	103.1	26.2
21	火	ビーンズドッグ 麦っこスープ 海藻サラダ	牛乳 学乳、大豆、豚肉、レンズま め、ピザチーズ、ベーコン、 海藻ミックス、ツナオイル 漬け	無塩パン、油、小麦粉、じゃ がいも、押麦、砂糖	玉葱、にんじん、えのきた け、こまつな、もやし、キャ ベツ	750	91.2	36.0
22	水	 野菜の日給食  今月の野菜「さつまいも」 秋刀魚ごはん いかと野菜の和え物 さつま汁	牛乳 学乳、さんま、わかめ、いか、 油揚げ、みそ	米、でんぷん、小麦粉、油、砂 糖、ごま油、さつまいも	しょうが、えだまめ、にんじ ん、もやし、キャベツ、こまつ な、だいこん、長ねぎ	804	111.0	30.4
23	木	ごはん さばのカレー醤油焼き ピリ辛和え 五目汁	牛乳 学乳、さば、ロースハム、生 揚げ	米、でんぷん、砂糖、ごま油	はくさいもやし、キャベ ツ、こまつな、ごぼう、にん じん、長ねぎ	711	94.8	33.5
24	金	ひじきの和風ビラフ レバーポテのマリアナソース ハニーフルーツヨーグルト	牛乳 学乳、ウィンナー、むきえ び、芽ひじき、豚肝臓、アレ ンヨーグルト	米、バター、油、でんぷん、 じゃがいも、砂糖、はちみつ	玉葱、にんじん、ぶなしめ じ、こまつな、しょうが、マ ンゴー缶、みかん缶	774	127.8	28.0
27	月	ブルコギ丼 トックスープ 小魚のスパイス揚げ	牛乳 学乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たま ご、きびなご	米、油、糸こんにゃく、砂糖、 ごま、でんぷん、トック、ご ま油	にんにく、玉葱、にんじん、 もやし、えのきたけ、こまつ な、長ねぎ、しょうが	876	127.5	38.6
28	火	●足立区一斉コシヒカリ給食●  日本のお郷土料理給食  今月の地域「新潟県」 魚沼産コシヒカリ 鮭の焼き漬け じゃがいものきんぴら のっぺい汁 	牛乳 学乳、サケ、豚肉、生揚げ	米、砂糖、油、じゃがいも、ご ま、ごま油、さといも、こんに ゃく、でんぷん	にんじん、ごぼう、だいこ ん、長ねぎ	731	111.0	35.4
29	水	わかめごはん 大豆と野菜のうま煮 しらすと野菜のおろし和え	牛乳 学乳、わかめご飯の素、鶏 肉、大豆、うすら卵、しらす ず	米、ごま油、じゃがいも、こ んにゃく、砂糖	にんじん、だけのこ、玉葱、 干し椎茸、さやいんげん、は くさい、こまつな、だいこん	695	109.0	31.7
30	木	アーモンドトースト 秋のクリームシチュー ツナサラダ	牛乳 学乳、ベーコン、鶏肉、白い んげんビュレ、ツナオイル 漬け	食パン、バター、砂糖、アー モンド、油、さつまいも、小 麦粉	セロリ、玉葱、にんじん、 生しいたけ、ぶなしめじ、パ セリ、キャベツ、きゅうり、 こまつな	789	95.7	29.4
31	金	チキンライス  かぶのスープ かぼちゃプリン	牛乳 学乳、鶏肉、ベーコン、レン ズまめ、豆腐、生クリーム、 粉寒天	米、バター、油、オリーブ油、 砂糖	トマトジュース、玉葱、にん じん、マッシュルーム、ホー ルコーン、グリーンピース、か ぶ、かぼちゃ	709	112.0	25.5