

日	こんだてめい		ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	1初キー たんはく質 量 場 相当量	ひとことメモ
1 水	ジャージャーめん	○	とりひきにく、ぶたひきにく、あかみそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、なましいたけ	590 kcal	ジャージャー麺は中国発しょうの料理です。麺と肉みそをよくからめて食べましょう。
	ござかなのいそべあげ		こいわし、あおのり	あげあぶら、こむぎこ		27.6 g	
	チンゲンサイととうふのスープ		ベーコン（卵・乳なし）、とうふ	ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、チンゲンサイ	2.7 g	
2 木	さんまのひつまぶしごはん	○	さんま	こめ、おしむぎ、あげあぶら、でんぶん、さんおんとう、しろこま	しょうが	610 kcal	今は旬のサンマを油で揚げ、ご飯に混ぜます。今年はサンマが豊富のようです。
	こうみサラダ			しろこま、さんおんとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、きゃべつ、ホールコーン、しょうが、にんにく、ネギ	21.4 g	
	みそしる		とうふ、わかめ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	2.6 g	
3 金	セサミパン	○		セサミパン		602 kcal	旬のさつまいもを使って、シチューを作ります。今回は紅はるかというさつまいもの品種を使います。
	めだいのパーベキューソースがけ		メダイ	さとう	しょうが、レモン、たまねぎ、りんご	31.3 g	
	あきのシチュー		とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、いんげんまめ、なまクリーム	あぶら、さつまいも、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン、クリームコーン	2.6 g	
	くだもの（りんご）				りんご		
6 月	きのこのかきたまうどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	でんぶん、うどん、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、エリンギ、なましいたけ、こまつな	619 kcal	中秋の名月です。十五夜とも呼びます。お月見だんご以外にも、重芋や栗を食べる風習もあります。
	いとこんにやくのあえもの			ごまあぶら、いとこんにやく、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり	25.7 g	
	つきみだんご		きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	かぼちゃ	2.0 g	
7 火	いしかりごはん	○	塩ざけ、きざみのり	こめ、おしむぎ		552 kcal	北海道のメニューです。鮭は給食室で焼いて、手作業で骨を取ってほぐしたものを、ごはん に混ぜます。
	はるさめのごますあえ			はるさめ、しろこま、さとう	はくさい、もやし、にんじん、こまつな	24.8 g	
	どさんこじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、わかめ	じゃがいも、バター	にんじん、ホールコーン、えのきだけ、ネギ	2.3 g	
8 水	ココアトースト	○		しょくパン、バター、さとう、グラニューとう		578 kcal	ココアのほろ苦さがおいしいトーストです。よく噛んで食べましょう。
	とうにゅうドレッシングのポテトサラダ		ツナ、とうにゅう	じゃがいも、あぶら、さとう	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、にんにく、たまねぎ	23.2 g	
	レンズまめのスープ		ベーコン（卵・乳なし）、ぶたにく、レンズまめ	あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	2.3 g	
9 木	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		594 kcal	ししゃもを春巻きの皮で巻いて、油で揚げます。ししゃもを丸ごと食べて、カルシウムをたっぷりとりいれよう！
	ししゃものチーズはるまき		ししゃも、ピザチーズ	あげあぶら、はるまきのかわ、こむぎこ		23.1 g	
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ		にんじん、たまねぎ、こまつな	1.9 g	
	くだもの（たべくらべどう）				ぶどう		
10 金	あきのやまじごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、もちこめ、くり	しめじ、にんじん	585 kcal	10月10日は自の愛護デーです。にんじんは目に良い成分がたっぷり含まれています。
	こうやとうふのたまごとじ		とりにく、こおりとうふ、たまご	あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、こまつな	25.9 g	
	キャロットゼリー		こなかんでん	さとう	にんじん、オレンジジュース	2.3 g	
13 月	スポーツの日						
14 火	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ネギ、にら	552 kcal	旬を迎えている梨は、毎回品種を変えて提供しています。今回は南水の予定です。
	わかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	しろこま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ	21.5 g	
	くだもの（なし）				なし	1.8 g	
15 水	にしょくガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、バター	にんにく、パセリ	558 kcal	2種類のフランスパンを焼きます。かみこたえがあるので、よくかむことを意識して食べましょう。
	グリーンサラダ			さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、もやし	21.9 g	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、さとう、バター、こむぎこ	せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	2.3 g	
16 木	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		590 kcal	今回のお魚はかつおを使用します。鯉は春と秋の2回旬を迎えます。今は秋の鯉がおいしい時期です。
	さかなのユーリンソースがけ		かつお	あげあぶら、でんぶん、こめこ、さとう、ごまあぶら	はねぎ、しょうが	27.2 g	
	ごまあえ			しろすりごま、さとう	きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな	2.2 g	
	いなかじる		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、きゃべつ		
17 金	ナシゴレン	○	たまご、ぶたひきにく、とりひきにく、イカ	こめ、おしむぎ、あぶら	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン、レモン、ピーマン	552 kcal	19日から、体操の世界大会がインドネシアで開催される事にちなんで、インドネシア料理を作ります！
	ソトアヤム		とりにく	あぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、きゃべつ、もやし、ホールトマト、レモン	23.1 g	
	マンゴプリン		こなかんでん、なまクリーム	さとう	マンゴピューレ	2.1 g	
20 月	ナポリタンスパゲッティ	○	ベーコン（卵・乳なし）	スパゲティ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ダイストマト、ピーマン	581 kcal	10月頃からりんごの収穫量が一気に増えます。今回は2種類を食べ比べてみてください。
	じゃがいものハニーサラダ			あげあぶら、じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんじん、きゅうり、きゃべつ	19.3 g	
	くだもの（たべくらべりんご）				りんご	2.3 g	
21 火	ごはん・のりとひじきのつくだに	○	きりのり、めひじき	こめ、さとう、みずあめ		626 kcal	韓国風肉じゃがは、コチュジャンを使っているので赤色をしています。ほんのり甘い味付けです。
	だいずいりたまごやき		とりひきにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな	26.3 g	
	かんこくふうにくじゃが		ぶたにく	あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ネギ、さやいんげん	2.4 g	
22 水	パンブキンパン	○		パンブキンパン		592 kcal	秋が旬の食材を使ったグラタンです。生のマッシュルームを使っているのがポイントです。
	あきのグラタン		とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、こなチーズ	あぶら、さつまいも、マカロニ、バター、こむぎこ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム（生）、にんじん、パセリ	24.4 g	
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら、さとう	にんじん、きゃべつ、きゅうり、もやし、たまねぎ	2.4 g	
23 木	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		556 kcal	セレクト給食です。さけもさばも秋が旬のお魚です。旬のお魚は、栄養価も高く、味もおいしくて、安く手に入るなど、いいことずくしです！
	〇さばのしおこうじやき		さば	しおこうじ		25.3 g	
	〇さけのしおこうじやき		さけ	しおこうじ			
	やさしいごまみそあえ		あかみそ	しろすりごま、さとう	きゃべつ、こまつな、にんじん	568 kcal	
	のっぺいじる		ぶたにく、とうふ	こんにやく、さといも、でんぶん	にんじんだいこん、しょうが、こまつな	25.8 g	
24 金	みそとりかつどん	○	とりにく、あかみそ、はちょうみそ	こめ、こむぎこ、ばんこ、あげあぶら、ごまあぶら、さんおんとう、しろこま	にんにく	642 kcal	明日はいよいよ運動会です！カッ弁を食べてパワーチャージしてください！
	すましじる		とうふ、わかめ	やきふ	たまねぎ、にんじん、こまつな	26.1 g	
	くだもの（かき）				かき	1.7 g	
27 月	運動会 振替休日						
28 火	すみちゃんカレー	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、こめこ、いとこんにやく	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	656 kcal	27日から読書週間が始まります。カレーが出てくる本を紹介しします。
	ツナとわかめのあえもの		わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	きゃべつ、にんじん	23.2 g	
	くだもの（なし）				なし	2.0 g	
29 水	みそラーメン	○	ぶたひきにく、とりひきにく、あかみそ	ラーメン、ごまあぶら、あぶら、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、なましいたけ、たけのこ（水魚）、ホールコーン、もやし、きゃべつ、にら	638 kcal	ラーメンが出てくる本を紹介しします。みかんもこれらの時期、様々な種類が収穫されます。
	さつまいもとだいずのあまからあげ		だいず	あげあぶら、さつまいも、でんぶん、さとう、くろこま		26.1 g	
	くだもの（みかん）				みかん	2.6 g	
30 木	ごはん（コシヒカリ）	○		こめ		560 kcal	お魚に紅葉をイメージしたにんじんソースをのせて焼きます。オレンジ色がきれいです。秋に関する本を紹介しします。
	さかなのもみじやき		しいら（生）	エッグケアマヨネーズ（卵・乳なし）	にんじん	27.6 g	
	いそかあえ		きざみのり		きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな	1.8 g	
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ		たまねぎ、えのきだけ、こまつな		
31 金	ひじきピラフ	○	とりにく、ほしひじき	こめ、むぎ、オリーブあぶら、あぶら	たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、にんじん、ピーマン	667 kcal	ハロウィンです。かぼちゃを使ったパイを給食室で手作ります。ハロウィンの本も紹介ししますよ！
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ、こまつな	21.3 g	
	かぼちゃパイ		ぎゅうにゅう、たまご	さとう、バター、パイシート	かぼちゃ	2.2 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

10月の給食目標



栄養を考えて食べよう



太字の野菜は東京都産の野菜を使用する予定です。



ランチョンマットは
まいにち もってよう！

きゅうしょくとうはんは
マスクをわすれずに。