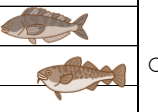
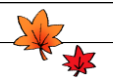


日	行事・ 注目食材	こんだて		ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	《都民の日》 東京都 郷土料理	ふかがわめし いとかんてんとツナのあえもの みそちゃんこじる		あさり,あぶらあげ,きざみのり いとかんてん,ツナ とりにく,なまあげ,さけ,しろみそ	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう さとう,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,しょうが,さやえんどう きゃべつ,にんじん,ごまつな にんにく,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ	548 kcal 28.0 g 2.5 g
2 金	《東京都の野菜》 チンゲンサイ	ジャージャーめん こざかなのいそべあげ チンゲンサイととうふのスープ		とりひきにく,ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,だいず,あかみそ にぎす,あおのり ベーコン(卵・乳なし),とうふ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら あげあぶら,こむぎこ ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,なまししいたけ たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	600 kcal 28.4 g 2.8 g
5 月	《世界の料理》 ドイツ	はいがパン シュニッツェル アインツプフ くだもの(りんご)		ぶたにく,たまご,こなチーズ ウインナー(卵・乳なし),レンズまめ	はいがパン あげあぶら,こむぎこ,ばんこ あぶら,じゃがいも	 せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,さやいんげん りんご	622 kcal 28.9 g 1.9 g
6 火	《北海道ご当地メニュー》	いしかりごはん ちりめんじゃこのあえもの どさんこじる		さけけ,きざみのり ちりめんじゃこ ぶたにく,とうふ,わかめ,しろみそ	こめ,おしむぎ あぶら,さとう,しろごま じゃがいも,バター	 きゅうり,きゃべつ,にんじん,たまねぎ にんじん,ホールコーン,えのきだけ,ねぎ	560 kcal 26.1 g 2.5 g
7 水	《旬の食材》 さつまいも	いかのあんかけやきそば チゲスープ スイートポテト		イカ とりにく,とうふ,あかみそ とうにゅう,たまご	むしちゅうかめん,あぶら,でんぶん ごまあぶら さつまいも,ソイブレール,さとう,くろごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,なまししいたけ,きゃべつ,にら しょうが,にんじん,はくさい,キムチ,もやし,えのきだけ,にら	574 kcal 23.7 g 2.7 g
8 木	《セレクト きゅうしょく》 お魚の種類を 選ぼう!	ごはん(コシヒカリ) 〇ほっけのこうみやき 〇たらのこうみやき ごまつなのあえもの ごじる		ほっけ たら ぶたにく,とうふ,だいず,しろみそ	こめ しろごま,さとう,ごまあぶら じゃがいも	 しょうが,ねぎ しょうが,ねぎ ごまつな,もやし,にんじん,きゃべつ にんじん,だいこん,ごまつな	543 kcal 28.5 g 2.1 g
9 金	《おやこどん》 《注目食材》 ブルーベリー	おやこどん すましじる ブルーベリーゼリー		とりにく,こおりとうふ,かまぼこ,たまご とうふ こなかんてん	こめ,おしむぎ,さんおんとう,しらたき,でんぶん やきふ さとう	たまねぎ,しょうが,なまししいたけ,さやいんげん たまねぎ,にんじん,ごまつな りんごジュース,ブルーベリー	561 kcal 25.3 g 2.1 g
12 月	スポーツの日						
13 火	《旬の食材》 さんま	さんまのひつまぶしごはん やさいのごまみそあえ みそしる		さんま あかみそ とうふ,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,おしむぎ,あげあぶら,でんぶん,さんおんとう,しろごま しろすりごま,さとう じゃがいも	しょうが きゃべつ,ごまつな,にんじん たまねぎ,にんじん	598 kcal 21.4 g 2.5 g
14 水	《旬の食材》 なし	ガルバンゾーカレーライス はるさめのごますあえ くだもの(なし)		ぶたにく,ぶたレバーチップ,ひよこまめ はるさめ,しろごま,さとう	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ,マンガチャツネ はるさめ,しろごま,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん はくさい,もやし,にんじん,ごまつな なし	659 kcal 20.9 g 2.0 g
15 木	《注目食材》 あさり	ごはん・のりとあさりのつくだに きりほしだいこんのあつやきたまご かんこくふうにくじゃが		きりのり,あさり とりひきにく,たまご ぶたにく	こめ,さとう,みずあめ あぶら,さとう あぶら,しらたき,じゃがいも,さとう	 にんじん,なまししいたけ,きりほしだいこん,ごまつな にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,さやいんげん	611 kcal 25.1 g 2.2 g
16 金	《食べ比べりんご》	ナポリタンスパゲッティ じゃがいものハニーサラダ くだもの(たべくらべりんご)		ベーコン(卵・乳なし),ぶたレバーチップ あけあぶら,じゃがいも,はちみつ,あぶら	スパゲティ,あぶら あけあぶら,じゃがいも,はちみつ,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,トマトピューレ,ピーマン にんじん,きゅうり,きゃべつ りんご	563 kcal 19.8 g 2.4 g
19 月	《食育の日》 佐賀県 郷土料理	くりおこわ かけあえ がめに くだもの(かき)		ささげ イカ,しろみそ とりにく	もちごめ,こめ,くり しろごま,さんおんとう あぶら,こんにやく,さとう,さといも	 きゅうり,にんじん,だいこん ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),なまししいたけ,さやえんどう かき	557 kcal 25.1 g 2.5 g
20 火	《旬の食材》 マッシュルーム	パンプキンパン ひよこまめいりサラダ あきのグラタン		 ひよこまめ とりにく,とうにゅう,ぎゅうにゅう,こなチーズ	パンプキンパン さとう,あぶら,しろごま あぶら,さつまいも,マカロニ,バター,こむぎこ	 きゃべつ,もやし,にんじん たまねぎ,しめじ,マッシュルーム(生),にんじん,パセリ	618 kcal 25.7 g 2.3 g
21 水	《運動会 応援献立》	みそとりカツどん すましじる くだもの(ぶどう)		とりにく,あかみそ,はちょうみそ とうふ,かまぼこ	こめ,おしむぎ,こむぎこ,ばんこ,あげあぶら,さんおんとう,しろごま たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ごまつな ぶどう	 たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ごまつな ごまつな	614 kcal 25.8 g 1.8 g
22 木	《注目食材》 にんじん	ごはん(コシヒカリ) さかなのもみじやき いとこんにやくのあえもの みそしる		ぎんさわら とうふ,あぶらあげ,あかみそ,しろみそ	こめ エッグケアマヨネーズ ごまあぶら,いとこんにやく,さとう	 にんじん きゃべつ,にんじん,きゅうり たまねぎ,えのきだけ,ごまつな	591 kcal 25.9 g 2.2 g
23 金	《十三夜 献立》	きのこのかきたまうどん もやしときゅうりのびりからあえ つきみだんご		とりにく,あぶらあげ,たまご,かまぼこ きなこ	でんぶん,うどん,あぶら しろごま,さとう,ごまあぶら しらたまこ,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,エリンギ,なまししいたけ,ごまつな きゅうり,もやし かぼちゃ	630 kcal 27.1 g 2.1 g
27 火	《注目食材》 ココア	ココアトースト とうにゅうドレッシングサラダ レンズまめのスープ		ツナ,とうにゅう ベーコン(卵・乳なし),ぶたにく,レンズまめ	しょくパン,バター,さとう,グラニューとう じゃがいも,あぶら,さとう あぶら	 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 にんにく,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,ごまつな	569 kcal 23.2 g 2.4 g
28 水	《旬の食材》 みかん	ぶたキムチどん わかめスープ くだもの(みかん)		ぶたにく ぶたにく,とうふ,わかめ	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら しろごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,キムチ,ねぎ,にら しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ みかん	562 kcal 21.7 g 1.8 g
29 木	《注目食材》 お米	ごはん(コシヒカリ) さかなのユーリンソースかけ ごまあえ いなかじる		かつお あぶらあげ,とうふ,わかめ,あかみそ,しろみそ	こめ あげあぶら,でんぶん,さとう,ごまあぶら しろすりごま,さとう じゃがいも	 はねぎ,しょうが きゃべつ,にんじん,もやし,ごまつな にんじん,きゃべつ	595 kcal 28.4 g 2.3 g
30 金	《ハロウィン メニュー》	ひじきピラフ キャベツスープ かぼちゃパイ		ベーコン(卵・乳なし),とりにく,ほしひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら あぶら さとう,バター,パイシート	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 たまねぎ,にんじん,しょうが,きゃべつ,ごまつな かぼちゃ	619 kcal 19.6 g 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

よくかんで食べよう

本学の食材は東京都産の
食材を使用する予定です。

きゅうしょくとうばんは
マスクをわすれずに。

ランチョンマットは
まいにち もってこよう!