

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄色のなかま	体の調子を整える緑の仲間	その他	一口メモ	エネルギーたんぱく質	
1火	マーボーどん	○	ぶたにく、あかみそ、とうふ	こめ、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら	とんこつ、とりがら、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン、せいしゆ	給食の麻婆丼は、ケチャップも使い甘く仕上げています。	677 kcal	
	パンサンスー			はるさめ、さとう、ごま油	きやべつ、きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし		24.4 g	
	くだもの				みかん				
2水	ソースやきそば	○	ぶたにく、あおのり	油、むしちゅうかめん	たまねぎ、きやべつ、もやし、にんじん	しお、こしょう、せいしゆ、ちゅうのうソース、ウスターソース、とんかつソース	じゃいもを揚げて、スパイスをからめたスパイシーポテトを味わっていただきます。	612 kcal	
	スパイシーポテト			揚げ油、じゃがいも		しお、こしょう、チリパウダー、パブリカ、カレーこ		20.1 g	
	くだもの				りんご				
4金	くりごはん	○		こめ、もちごめ、くり		だしこんぶ、せいしゆ、しお、しょうゆ	秋が旬の栗の入ったごはんを、おいしくいただきます。	554 kcal	
	はたはたのからあげ		はたはた	揚げ油、片栗粉		しお		21.7 g	
	いもこじる		ぶたにく、とうふ	油、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	だしこんぶ、あつけずり、しょうゆ、しお			
7月	さんまのかばやきどん	○	さんま	こめ、押麦、片栗粉、揚げ油、さとう	しょうが	せいしゆ、しょうゆ、みりん	秋が旬のさんまの蒲焼き丼を、味わっていただきます。	702 kcal	
	きのことうふのすましじる		とりにく、とうふ、わかめ			だしこんぶ、あつけずり、せいしゆ、しお、しょうゆ		25.1 g	
	くだもの				かき				
8火	ココアパン	○		ココアパン			秋のグラタンには、旬の生のマッシュルームとエリンギを入れます。	661 kcal	
	あきのとうにゅうぐらたん		とりにく、とうにゅう、調理用牛乳、こなチーズ	油、マカロニ、バター、こむぎこ、ばんこ	たまねぎ、エリンギ、マッシュルーム、にんじん	しお、こしょう、パセリ		23.9 g	
	キャロットソースサラダ			さとう、サラダ油	きやべつ、きゅうり、コーン、にんじん	しお、しょうゆ、からし、す			
9水	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ、押麦、油、さとう、ごま油	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	せいしゆ、しょうゆ、こしょう、しょうゆ、コチュジャン	ちくわは、様々な白身魚から作られます。	556 kcal	
	ちくわとやさいのごまじょうゆかけ		ちくわ	しろごま、さとう	きやべつ、にんじん、もやし	しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし		18.0 g	
	くだもの				りんご				
10木	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、せいしゆ、しょうゆ、しお	菊花団子とは、肉団子にもち米をつけて菊花のように見えるように仕上げた料理です。カレー粉でもち米を着せし、黄色い菊花団子も作ります。	608 kcal	
	きっかだんご		とりにく、ぶたにく、たまご	ばんこ、片栗粉、もちごめ	しょうが、たまねぎ、にんじん	せいしゆ、しお、こしょう、しょうゆ、カレーこ		26.8 g	
	みかん				みかん				
11金	ごはん	○		こめ			鮭の旬は、秋です。一汁二菜の和食献立を味わってほしいと思います。	669 kcal	
	さけのしおやき		さけ						32.6 g
	ごまあえ			しろごま、さとう	きやべつ、もやし、ほうれんそう	しょうゆ、うすくちしょうゆ、			
	ごじる		ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり			
14月	ちきんライス	○	とりにく	こめ、バター、油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン	しお、こしょう、ケチャップ	秋が旬のりんごを煮て、アップルケーキを作ります。	716 kcal	
	ごまだれサラダ			しろごま、さとう、ごま油、サラダ油	きやべつ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、す		20.4 g	
	アップルケーキ		たまご、なまクリーム、調理用牛乳	こむぎこ、バター、さんおんとう、さとう	レモン、りんご				
15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		しょうゆ、せいしゆ、みりん	メダイは、東京都八丈島産です。	606 kcal	
	さかなのしおこうじやき		メダイ	しおこうじ				27.5 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	つきこんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり			
16水	あんかけごはん	○	ぶたにく、いか	こめ、油、つきこんにやく、さとう、片栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、こまつな	せいしゆ、しょうゆ、とんこつ、しお	里芋は、秋が旬です。三温糖で作った甘いタレと、素揚げした里芋を絡めた里芋の甘辛和えは毎年人気です。	628 kcal	
	さといものあまからあえ			揚げ油、さといも、さんおんとう、しろごま		しお、みりん、せいしゆ、しょうゆ		20.4 g	
	くだもの				かき				
17木	こめこパン	○		こめこパン			給食室手作りハンバーグには、みじん切りにした大豆も入れます。	580 kcal	
	だいいりハンバーグ		ぶたにく、だいいり、たまご	油、ばんこ	せろり、たまねぎ、にんじん	ナツメグ、しょうゆ、しお、こしょう、ケチャップ、ちゅうのうソース		29.7 g	
	やさいスープ		ぶたにく	油、じゃがいも	たまねぎ、きやべつ、にんじん、コーン、こまつな	とりがら、しお、こしょう			
18金	かきたまうどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	片栗粉、うどん	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、なましいたけ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、せいしゆ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しお	秋が旬のさつまいもを、おいしくいただきます。	559 kcal	
	やきいも			さつまいも		しお		21.8 g	
	もやしのあまずあえ			しろごま、さとう、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す			
21月	むろあじとたまごのそぼろどん	○	ムロアジミンチ、たまご	こめ、油、さとう、しろごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、しお	大根は、冬が旬です。	633 kcal	
	だいこんのべっこうに		ぶたにく	油、さとう	だいこん、にんじん	あつけずり、しょうゆ、みりん、せいしゆ		26.3 g	
	キャロットゼリー		こなかんてん	さとう	にんじん、みかんジュース				
22火	さつまいものおこわ	○		こめ、もちごめ、さつまいも、くろごま		だしこんぶ、かつおぶし、せいしゆ、しお、うすくちしょうゆ	秋が旬のさつまいもには、ビタミンCのほか食物繊維も多く含まれます。	580 kcal	
	いかのとうぼんじやんやき		いか	さとう、ごま油	にんにく、ねぎ	トウバンジャン、しょうゆ、せいしゆ		25.3 g	
	さわにわん		ぶたにく、あぶらあげ		だいこん、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、えのきだけ、こまつな	あつけずり、しお、しょうゆ			
24木	きつねごはん	○	あぶらあげ	こめ、さとう		だしこんぶ、かつおぶし、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、せいしゆ	甘く煮た油揚げの入ったきつねごはんを、味わっていただきます。	637 kcal	
	やさいのうまに		かくぎりこんぶ、ぶたにく、さつま揚げ	さとう、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、だいこん	かつおぶし、しょうゆ、せいしゆ、しお		23.5 g	
	ごまずあえ		わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す			
25金	スパゲティナポリタン	○	ベーコン	スパゲティ、サラダ油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン	塩、ケチャップ、ウスターソース	秋が旬のりんごを食べて、体の調子を整えましょう。	595 kcal	
	とうにゅうドレッシングのサラダ		ツナ、とうにゅう	じゃがいも、サラダ油、さとう	きやべつ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、たまねぎ	しお、す、からし		19.9 g	
	くだもの				りんご				
28月	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ、油、さとう、片栗粉、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、たまねぎ、きやべつ、ピーマン	とんこつ、しお、せいしゆ、しょうゆ、オイスターソース、しょうゆ	青のりの風味のよい青のりピーズを、はして上手に食べてほしいと思います。	751 kcal	
	あおのりピーズ		だいいり、あおのり	揚げ油		しお		26.1 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいりょう	さとう	みかん、パインアップル、もも				
29火	ミルクパン	○		ミルクパン			コロケには、茹でてほぐした鱈(たら)が入っています。	659 kcal	
	フィッシュコロケ		ぶたにく、たら、たまご	揚げ油、じゃがいも、油、こむぎこ、ばんこ	たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、パセリ、せいしゆ、ちゅうのうソース		24.7 g	
	とまといやさいスープ		ぶたにく	油	せろり、たまねぎ、きやべつ、しょうが、ホールトマト	とんこつ、とりがら、しお、こしょう、しょうゆ、パセリ			
30水	おかかごはん	○	削り節	こめ、しろごま		みりん、しょうゆ	擬製豆腐は、玉子焼きのような料理です。	664 kcal	
	ぎせいとうふ		とりにく、とうふ、たまご	油、さとう	にんじん、たまねぎ	しお、しょうゆ、パセリ		31.7 g	
	いしかりじる		さけ、しろみそ、あかみそ、とうふ	じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、せいしゆ			