

# 🍁 10月 予定献立表 🍁

日 曜	料理名		主 材 料			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	
2	火	ごはん 豆腐とえびの中華煮 糸寒天と野菜のごま酢かけ かぼちゃの中華炒め あしたばパバロア 10月1日 都民の日 糸寒天・明日葉	牛乳 むきえび 木綿豆腐 糸寒天 油揚げ 粉寒天 生クリーム	しょうが たけのこ(水煮) にんじん はくさい きくらげ(乾) ねぎ 切干しいたご にら 玉葱 西洋かぼちゃ にんにく あしたば粉末	精白米 米ぬか油 じゃがいもでん粉 上白糖 ごま油 白すりごま	826 kcal 31.0 g 23.6 g 2.3 g
3	水	ごはん 揚げ魚のねぎソース こんにゃくと野菜のお浸し 野菜とお肉のみそ炒め 白菜の甘酢漬け・果物 群馬 こんにゃく	牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ 赤みそ	ねぎ しょうが にんにく こまつな りょくとうもやし なす にんじん 玉葱 青ピーマン はくさい 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 上白糖 こんにゃく 三温糖 米ぬか油	792 kcal 32.5 g 22.5 g 2.4 g
4	木	◇きのこの カレーライス◇ グリーンサラダ 野菜のピクルス 果物 きのこ	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ぶなしめじ えのきたけ りんご キャベツ こまつな かぶ かぶ(葉) セロリー 赤ピーマン だいこん 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま油	837 kcal 24.1 g 24.9 g 2.6 g
5	金	ごはん 干草焼き かぼちゃの煮物 ソーミンチャンプルー 大根の華風漬け 果物	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき たまご 生揚げ かつお節	干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ キャベツ にら だいこん みずな しょうが 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 そうめん(乾) ごま油	828 kcal 29.4 g 22.1 g 3.2 g
9	火	ごはん 鮭のレモン風味焼き ドレみそサラダ 肉じゃがカレー風味 一口がんもの含め煮・果物 10月8日 寒露	牛乳 鮭 白みそ 豚肉 がんもどき	レモン(果汁) はくさい にんじん りょくとうもやし みずな しょうが 玉葱 さやいんげん 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 白すりごま こんにゃく じゃがいも	798 kcal 38.2 g 19.9 g 2.4 g
10	水	黒砂糖パン たらのピザソース焼き さつまいもとアーモンドのサラダ フレンチサラダ 大根の風味漬け カフェオレゼリー オリパラメニュー ポルトガル	牛乳 たら 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	にんにく 玉葱 青ピーマン マッシュルーム(水煮) ホールトマト キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン だいこん	黒砂糖パン 米ぬか油 上白糖 さつまいも ダイスアーモンド(乾) マヨネーズ 三温糖	798 kcal 33.5 g 25.8 g 3.0 g
11	木	ごはん ◇麻婆豆腐◇ 豆もやしと青梗菜のナムル 昆布サラダ 果物 チンゲンサイ	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産 乾) 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ 刻み昆布	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ だいずもやし チンゲンツァイ だいこん しそ葉 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま	821 kcal 32.8 g 24.7 g 3.2 g
12	金	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨の炒め物 厚揚げときのこの卵とし キャラメルポテト きのこ・さつまいも	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 たまご 生揚げ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 りょくとうもやし にら キャベツ ぶなしめじ チンゲンツァイ ねぎ こまつな えのきたけ	精白米 ごま油 じゃがいもでん粉 普通はるさめ(乾) 三温糖 さつまいも 大豆油 有塩バター 上白糖	839 kcal 34.4 g 21.5 g 2.0 g
15	月	ごはん かつおとじゃがいものみそがらめ 野菜のひじき和え ピリ辛こんにゃく 果物 かつお	牛乳 かつお 大豆(国産 乾) 赤みそ 白みそ 干ひじき	しょうが ごぼう にんじん キャベツ こまつな 果物	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも 三温糖 ダイスアーモンド(乾) 米ぬか油 ごま油 こんにゃく	850 kcal 31.1 g 24.4 g 2.4 g
中間考査のため、16日(火)～17日(水)は給食がありません。						
18	木	ごはん チキンムニエル森のきのこコース マカロニソテー 切り干し大根と野菜のごまじゃこサラダ 野菜のコーン和え・果物 きのこ	牛乳 鶏肉 ベーコン ちりめんじゃこ	にんにく 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム(水煮) パセリ にんじん きゅうり 切干しいたご りょくとうもやし こまつな キャベツ ホールコーン 果物	精白米 薄力粉 米ぬか油 三温糖 マカロニ ごま油 白いりごま	772 kcal 38.6 g 14.6 g 2.6 g
19	金	ごはん 秋刀魚の香り揚げ 大根のそぼろあんかけ 野菜の土佐あえ キャベツの浅漬け・お月見団子(あずき) 10月21日 十三夜	牛乳 さんま 鶏ひき肉 かつお節 刻み昆布 ゆで小豆缶詰	しょうが にんにく だいこん さやいんげん こまつな にんじん りょくとうもやし キャベツ 毎月19日は食育の日!	精白米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米ぬか油 ごま油 こんにゃく 冷凍白玉	889 kcal 28.1 g 28.0 g 1.8 g

日 曜	料理名			主 な 材 料							エネルギー							
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱ゆ力になる食品	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維			
22	月	ごはん	ベーコンオムレツ 青のりポテト イタリアンサラダ(パセリ) 果物 水菜とわかめのツナあえ 果物	牛乳 ベーコン 粉チーズ たまご あおのり 金時豆(乾) カットわかめ ツナ	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) しょうが グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン レモン(果汁) にんにく 赤ピーマン みずな 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 三温糖	790 kcal	29.6 g	21.7 g	2.1 g								
23	火	ごはん	豆腐のカレー煮 野菜の辛子あえ チンゲンサイ ポテトとツナの包み揚げ 果物	牛乳 木綿豆腐 豚肉 ピザチーズ ツナ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りょくとうもやし 干し椎茸 チンゲンツアイ はくさい きゅうり しそ葉 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ しゅうまいの皮 大豆油	806 kcal	30.2 g	23.7 g	2.3 g								
24	水	ごはん	鮭のみそマヨ焼き 野菜のごまあえ じゃがいもの磯煮 鮭 ブロッコリーのおかかあえ 果物	牛乳 鮭 白みそ 豚ひき肉 干ひじき かつお節	ねぎ しょうが こまつな りょくとうもやし 干し椎茸 にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー 果物	精白米 マヨネーズ 白すりごま 米ぬか油 三温糖 じゃがいも しらたき	797 kcal	35.6 g	22.3 g	2.2 g								
25	木	◇ジャージャー麺◇ (麺・たれ・ 添え野菜)	冬瓜の五目あん わかめと竹輪の酢の物 アップルパイ(シナモン風味) オリパラメニュー 韓国	牛乳 豚ひき肉 赤みそ カットわかめ 焼き竹輪	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 りょくとうもやし こまつな とうがん 万能ねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり りんごジャム	蒸し中華めん 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 冷凍パイシート	845 kcal	31.7 g	25.7 g	4.6 g								
26	金	ごはん	凍り豆腐のはかた煮 青菜のおかか和え 筑前煮 ゆず キャベツの柚子漬け 洋梨のコンポート	牛乳 凍り豆腐 鶏ひき肉 かつお節 大豆(国産 乾) さつま揚げ	万能ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ こまつな にんじん しょうが ごぼう 玉葱 キャベツ ゆず(果汁) 果物	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 米ぬか油 板こんにゃく 上白糖	764 kcal	31.5 g	18.9 g	3.3 g								
29	月	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース カントリーポテト カラフルサラダ かぶの浅漬け 果物 かぶ	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 干ひじき いんげんまめ(乾) 刻み昆布	しょうが 玉葱 にんじん 万能ねぎ にんにく キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン むぎえだまめ(冷凍) かぶ かぶ(葉) 果物	精白米 パン粉(乾燥) 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 大豆油 米ぬか油	876 kcal	30.7 g	24.6 g	2.2 g								
30	火	ココアパン	◇ポークビーンズ◇ 大根と鶏肉のサラダ きゅうりのピリカラ漬け キャロットゼリー にんじん	牛乳 豚肉 金時豆(乾) 大豆(国産 乾) 粉チーズ カットわかめ 鶏肉 粉寒天	玉葱 にんじん にんにく ホールトマト パセリ だいこん セロリー 赤ピーマン しょうが きゅうり 温州蜜柑ジュース	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 有塩バター 薄力粉 ごま油 上白糖	834 kcal	34.7 g	25.3 g	2.9 g								
31	水	ごはん	かぼちゃのコロッケ 野菜のおかかあえ コールスロー いろいろピクルス 果物 10月31日 ハロウィン	牛乳 豚ひき肉 ピザチーズ 生クリーム たまご かつお節 金時豆(乾)	西洋かぼちゃ 玉葱 にんじん こまつな はくさい キャベツ きゅうり セロリー 黄ピーマン 果物	精白米 米ぬか油 パン粉(乾燥) 薄力 粉 大豆油 ごま油 三温糖	897 kcal	26.3 g	25.9 g	2.2 g								
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。				今月の平均栄養価				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
☁=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♡=郷土・外国文化				822	31.8	23.1	2.7	402	3.4	335	0.46	0.6	54	6.9				
<b>今月の献立より</b> 1. 暦・行事 <b>10月8日 寒露 がんもどき</b> ※献立は9日実施 二十四節気の一つ。「がん」という冬鳥がわたってくる季節です。 「がんもどき」の「がん」はこの鳥の名前に由来しています。 <b>10月21日 十三夜 お月見団子</b> ※献立は19日実施 2. 地産地消 <b>10月1日 都民の日 糸寒天、明日葉</b> ※献立は2日実施 3. 郷土・外国文化 <b>ポルトガル たら</b> たらを塩漬けにして干して作られる「バカリヤウ」はポルトガルの保存食です。 <b>韓国 ジャージャー麺、シナモン</b> ジャージャー麺は韓国で人気の料理。シナモンは「ゲピ」と呼ばれ親しまれています。 4. 季節の食材…きのこ、さつまいも、青梗菜、にんじん、鮭、かつお、ゆずなど																		