



日	曜日	献立名			血や肉になる食品(赤)		力や熱になる食品(黄)		体の調子を整える食品(緑)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず・デザート	牛乳	たんぱく質	無機質	炭水化物	油脂・種実	緑黄色野菜	その他・果物		
1	火	始業式(給食なし)										
2	水	カレーライス	パリパリサラダ 梨		豚肉	牛乳 ミックスチーズ	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも ワンタンの皮 三温糖	サラダ油 大豆油	にんじん	りんご 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 梨 きゅうり	795	25.3
3	木	ごはん	魚の韓国風焼き ナムル ごまキムチ汁		冷凍豆腐 豚肉 さば	牛乳	米 胚芽米 三温糖 でん粉	ねりごま サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ほうれんそう	白菜キムチ もやし しょうが 長ねぎ にんにく 大豆もやし	793	38.3
4	金	ミルクパン	トマトとチーズのオムレツ フレンチサラダ ポテトポタージュ		たまご 豚ひき肉 白いんげん豆ペースト	牛乳 ダイスチーズ 生クリーム	ミルクパン じゃがいも 三温糖	サラダ油 バター	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	764	34.5
7	月	奄美の鶏飯	変わり漬け オレンジゼリー		鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり 粉寒天	米 三温糖 上白糖	ごま油	にんじん さやいんげん	長ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり オレンジジュース	734	26.0
8	火	ごはん	チリコンカン揚げぎょうざ 小松菜サラダ 洋風たまごスープ		たまご 鶏肉 豚ひき肉 白いんげん豆 ポークハム	牛乳	米 胚芽米 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 三温糖	サラダ油 大豆油	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	834	28.8
9	水	五穀ごはん	揚げ魚のピリ辛ソース 菊花和え 吉野汁		鶏肉 油揚げ すけそうだら	牛乳	米 米粒麦 黒米 もち米 きび 三温糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 大豆油	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ しょうが もやし にんにく 食用菊花	751	34.5
		9月9日「重陽の節句」献立										
10	木	ツナポテト-toast	ミネストローネ カリカリパンのサラダ		ベーコン 白いんげん豆ペースト ツナ 豚肉 ひよこ豆	牛乳 ミックスチーズ	食パン じゃがいも マカロニ 食パンの耳 三温糖	マヨネーズ サラダ油	にんじん パセリ ホールトマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり	730	30.6
11	金	海鮮あんかけ 焼きそば	青のりポテト 梨		うずら卵水煮 えび いか 豚肉 大豆	牛乳 青のり	蒸し中華麺 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 大豆油	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 もやし しょうが 梨	857	39.8
14	月	ごはん	のりの佃煮 ししゃものごま揚げ ゆかり和え みそ汁		冷凍豆腐 ししゃも 油揚げ 白みそ	牛乳 刻みのり	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 水あめ	ごま 大豆油	小松菜	えのきだけ キャベツ きゅうり ゆかり粉	724	30.4
15	火	五目チャーハン	わかめスープ パリパリひじき		たまご 豚肉 ツナ 冷凍豆腐	牛乳 わかめ ひじき ダイスチーズ	米 胚芽米 春巻きの皮 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油 ごま	にんじん にら	長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	801	29.6
16	水	きなこ揚げパン	ポークシチュー レモンサラダ		きな粉 豚肉	牛乳	コッペパン 三温糖 小麦粉 じゃがいも 赤ザラメ	サラダ油 大豆油	にんじん	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり レモン	794	27.9
17	木	鶏ひき肉の バジル炒めごはん	春雨サラダ フルーツポンチ		鶏ひき肉	牛乳	米 胚芽米 でん粉 上白糖 三温糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	赤パプリカ バジル にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	834	33.4
18	金	炊き込みごはん	豚汁 月見団子		鶏肉 豚肉 油揚げ 冷凍豆腐 白みそ	牛乳	米 胚芽米 三温糖 上白糖 じゃがいも 上新粉 白玉粉 でん粉		にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	840	30.9
		9月25日「十五夜」献立										
21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										
24	木	中間考査(給食なし)										
25	金	中間考査(給食なし)										
28	月	きのこスパゲッティ	青菜のスープ スイートポテト		豚肉 ベーコン たまご	牛乳 刻みのり 生クリーム	スパゲッティ さつまいも 上白糖	オリーブ油 サラダ油 バター	小松菜 にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ マッシュルーム水煮 えのきだけ セロリ にんにく 干しいたけ もやし	746	30.5
29	火	ごはん	鮭ザンギ 野菜のおかか和え どさんこ汁		豚肉 たまご サケ 糸けずり節 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	米 胚芽米 じゃがいも でん粉	サラダ油 大豆油 バター ごま	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ ごぼう しょうが にんにく	853	38.6
30	水	ムロ節ごはん	五目たまご焼き 糸寒天のごま酢和え みそ汁		ムロ節 たまご 冷凍豆腐 豚ひき肉 油揚げ 白みそ	牛乳 糸寒天	米 胚芽米 三温糖	サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ えのきだけ もやし きゅうり	779	37.1
		10月1日「都民の日」地産地消献立										

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。