

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質
	～10月1日都民の日給食～						
3月	ふかがわめし さかなのごまやき こまつなのわふうサラダ えとあまみそのみそしる はなミカン		牛乳 あさり あぶらあげ のり さわかろ みそ えとあまみそ	ごめ さとう ごま あぶら さとも ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな はくさい キャベツ ながねぎ みかん	だし昆布 酒 塩 醤油 だしさば節 みりん 酢 こしょう	584 kcal 28.4 g
4火	ごはん とりにくのちゅうかうステーキ チャプチェ チンゲンサイときのこのちゅうかスープ		牛乳 とりにく ぶたにく たまご とうふ	ごめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら ごま	にんにく しょうが こまつな にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ えのき しめじ	醤油 酒 テンメンジャン こしょう 塩 酢 鶏がら	590 kcal 30.4 g
5水	かんごんめん モヤシのナムル てりやきまん		牛乳 ぶたにく とりにく	ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごむぎこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ にら ほししいたけ こまつな もやし	酒 塩 こしょう 醤油 鶏がら ラー油 酢 ベーキングパウダー	582 kcal 26.7 g
6木	ごはん ぶたにくのごまみそやき はくさいのいそあえ かきたまじる		牛乳 ぶたにく みそ のり たまご	ごめ ごま かたくりこ	しょうが こまつな もやし ながねぎ はくさい	醤油 酒 みりん だし昆布 だしさば節 塩	592 kcal 27.6 g
	～10月8日十三夜給食～						
7金	くりごはん さかなのおしこうじやき やさしいおかかあえ ねぎとこまつなとかまほこのすましじる おつきみだんご		牛乳 ぶり かつおぶし かまぼこ	ごめ くり ごま しらす たまご さとう かたくりこ	こまつな もやし はくさい ながねぎ	酒 塩 塩麹 醤油 みりん だしさば節 だし昆布	585 kcal 25.9 g
11火	ゆかりごはん さかなのチーズつつみあげ キャロットドレッシングサラダ とうふとわかめのすましじる		牛乳 さめ チーズ とうふ わかめ	ごめ はるまきのかわ ごむぎこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ながねぎ	ゆかり粉 醤油 酒 塩 酢 だし昆布 だしさば節	591 kcal 26.4 g
12水	チーズトースト ポークピエンス こまつなのグリーンサラダ かき		牛乳 チーズ ぶたにく ベーコン だいず	しょくパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 こまつな きゅうり かき	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう トマトケチャップ 酢	587 kcal 27.5 g
13木	さといもごはん ぎせいとうふ はくさいのおひたし だいこんとあぶらあげのみそしる		牛乳 とりにく とうふ ひじき たまご あぶらあげ みそ	ごめ さとも ごま あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが こまつな はくさい ながねぎ だいこん	だし昆布 みりん 酒 塩 醤油 だしさば節	593 kcal 26.5 g
14金	ごはん さばのしおやき ヒジキとだいずのいために くたくさんみそしる		牛乳 さば ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	ごめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	塩 酒 みりん 醤油 だしさば節	582 kcal 27.6 g
17月	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかうソテー はるさめととうふのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	ごめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら ごむぎこ はるさめ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にら たけのこ ピーマン にんじん もやし ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 オイスターソース 鶏がら 酒	600 kcal 20.8 g
18火	ちゃんこうどん わふうポテトサラダ オレンジケーキ		牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	うどん あぶら さとう こんにゃく ごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら ごむぎこ バター マーメイド	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ しょうが きゅうり オレンジジュース	酒 だし昆布 だしさば節 塩 醤油 酢 こしょう ベーキングパウダー	575 kcal 22.6 g
19水	きのごはん サンマのおしおやき やさしいゆかりあえ じゃがいもとこまつなのみそしる		牛乳 あぶらあげ さんま みそ	ごめ あぶら じゃがいも	しめじ しいたけ えのき キャベツ もやし こまつな	だし昆布 酒 醤油 塩 ゆかり粉 だしさば節	576 kcal 24.7 g
20木	ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシのおひたし けんちんじる ぶどうゼリー		牛乳 とりにく みそ とうふ アガー	ごめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ ぶどうジュース	醤油 酒 みりん だし昆布 だしさば節 塩	591 kcal 24.2 g
21金	ひすいチャーハン キャベツのちゅうかサラダ フォーヌードルスープ		牛乳 ぶたにく たまご とりにく	ごめ あぶら ごまあぶら ごま フォー	しょうが にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ もやし レモン	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 だしさば節 ナムプラー	612 kcal 26.9 g
24月	かやくごはん にくじゃが はくさいのみそしる		牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ かんてん	ごめ さとう あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ グリーンピース はくさい しめじ えのき ながねぎ オレンジジュース	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん だしさば節	587 kcal 25.2 g
25火	ごはん さかなのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのサラダ さといもとしめじのみそしる りんご		牛乳 さめ みそ あぶらあげ	ごめ さとう マヨネーズ(たまごなし) ごまあぶら ごま さとも	きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし ながねぎ しめじ りんご	塩 こしょう 白ワイン 酒 醤油 酢 一味唐辛子 だしさば節	590 kcal 26.7 g
26水	ワカメごはん とりにくのとうにゅうきのソース こうやとうふとやさしいうまに あおのりポテト		牛乳 わかめ とりにく く とうにゅう こうやとうふ あおのり	ごめ ごま あぶら かたくりこ こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが えのき しめじ ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	塩 酒 こしょう だしさば節 みりん 醤油	597 kcal 26.6 g
27木	スープパゲッティ にしゅるいのピーズサラダ スイートポテト		牛乳 とりにく ツナ なまクリーム たまご きゅうりゅう	あぶら スパゲッティ きんときまめ ひよこまめ さとう さつまいも バター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり	塩 こしょう 酒 醤油 鶏がら 酢	598 kcal 23.8 g
28金	ごはん わふうハンバーグ はくさいのポンずあえ カブとこまつなのみそしる		牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごめ パンこ かたくりこ さとう	たまねぎ しょうが こまつな にんじん はくさい レモン かぶ ながねぎ	塩 こしょう 酒 ナツメグ 醤油 みりん だしさば節	572 kcal 25.7 g
31月	コッペパン かぼちゃのミートグラタン コンスープ りんご		牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	コッペパン あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんにく しめじ トマト缶 トマトジュース にんじん しょうが クリームコーン ホールコーン りんご	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう 白ワイン 鶏がら	591 kcal 25.2 g

エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。