

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー たんぱく質
		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	
2水	~10月1日都民の日給食~ 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 えどあまみそのみそしる かき		牛乳 あさり あぶらあげ のり シルバー みそ えどあまみそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも	しょうが にんじん こまつな はくさい キャベツ ながねぎ かき	だし昆布 酒 塩 醤油 だし削り節 みりん 酢 こしょう	584 kcal 29.6 g
3木	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかふうソテー 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	こめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ りよとふはるさめ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ たら だけのこ 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	637 kcal 21.2 g
4金	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 ごまあぶら ラード さとう かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが はくさい にんじん だけのこ ながねぎ たら 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	588 kcal 27.0 g
7月	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	こめ 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 だし削り節 ナンブラー	604 kcal 28.4 g
8火	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	こめ ごま かたくりこ	しょうが こまつな はくさい もやし ながねぎ	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩	596 kcal 27.9 g
9水	ゆかりごはん さかなのチーズつつみあげ キャロッドドレッシングサラダ とうふわかめのすましじる		牛乳 さめ チーズ とうふ わかめ	こめ はるまきのかわ こむぎこ 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 だし削り節	594 kcal 26.8 g
10木	ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシのおひだし けんちんじる ミルクゼリーピーチソース		牛乳 とりにく みそ とりにく かんてん なまクリーム きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも	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 もも缶	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩 白ワイン	599 kcal 25.2 g
11金	ちゃんこうどん わふうポテトサラダ こへいもち(ナッツなし)		牛乳 とりにく あぶらあげ たまご みそ	うどん あぶら こんにゃく かたくりこ じゃがいも ごまあぶら こめ さとう ごま	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	酒 だし昆布 みりん だし削り節 塩 醤油 酢 こしょう	615 kcal 24.5 g
15火	~10月15日十三夜給食~ くりごはん さかなのおこころじやき やさいのおかかあえ ねぎとこまつなとかまぼこのすましじる おつきみだんご		牛乳 ぶり かつおぶし かまぼこ	こめ くり ごま しらたまご 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 だし削り節 だし昆布	593 kcal 25.8 g
16水	チーズトック ポークビーンズ オリジナルドレッシングのサラダ		牛乳 チーズ ぶたにく ぶたしパー ベーコン だいた	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 ブロッコリー	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう トマトケチャップ ほん酢醤油	607 kcal 28.6 g
17木	ごはん さかなのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのサラダ さといもこしめじのみそしる りんご		牛乳 さめ みそ あぶらあげ	こめ さとう マヨネーズ(たまごなし) ごまあぶら ごま さといも	きりぼしだいこん 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 だし削り節	575 kcal 26.5 g
18金	ジャコわかめごはん とりにくのとうにゅうきのごソース こやととうふとやさいのうまに あおりのポテト		牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とりにく とうにゅう こやととうふ あおりの	こめ 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 だけのこ グリーンピース	塩 酒 こしょう だし削り節 みりん 醤油	606 kcal 28.2 g
21月	さといもごはん ぎせいとうふ はくさいのおひだし だいに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	こめ さといも ごま あぶら さとう かたくりこ	にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが こまつな はくさい だいこん ながねぎ	だし昆布 みりん 酒 塩 醤油 だし削り節	586 kcal 26.3 g
22火	ごはん とりにくのからあげ ブロッコリーとキャベツのちゅうかサラダ くだくさんみそしる		牛乳 とりにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	醤油 酒 酢 塩 ラー油 だし削り節	610 kcal 26.9 g
23水	ミルクパン こめこニョッキのトマトに こまつなのグリーンサラダ うんしゅうみかん		牛乳 とうふ チーズ ベーコン なまクリーム	ミルクパン こめこ オリーブオイル あぶら	しょうが にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト缶 トマトジュース こまつな キャベツ きゅうり みかん	塩 鶏がら 酢 バジル トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン こしょう ベイリーフ	624 kcal 21.4 g
24木	ごはん(福島県いわき市) サハのおやき はくさいのからしあえ こつゆ		牛乳 さば	こめ こんにゃく さといも 心	こまつな にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ きくらげ	塩 からし 醤油 だし削り節 だし昆布 酒	592 kcal 23.7 g
25金	ぶたキムチどん きりぼしだいこんのハリハリづけ たまごとうふのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	キムチ ながねぎ にんにく しょうが たら たまねぎ にんじん もやし きゅうり きりぼしだいこん こまつな えのき	酒 醤油 塩 酢 一味唐辛子 鶏がら こしょう	589 kcal 28.5 g
28月	ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ 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	こめ 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 テンメシジャン こしょう 塩 酢 鶏がら	604 kcal 28.5 g
29火	まめいりヒジキごはん にくじゃが はくさいのみそしる ぶどうゼリー		牛乳 あぶらあげ だいす ひじき ぶたにく みそ アガー	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん 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 ぶどうジュース	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん だし削り節	589 kcal 25.7 g
30水	きのこごはん サンマのおやき やさいのゆかりあえ 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	こめ 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 だし削り節	596 kcal 25.0 g
31木	コッペパン かぼちゃのミートグラタン ポテトクリームスープ はなミカン		牛乳 ぶたにく チーズ きゅうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	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 みかん	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう 鶏がら ベイリーフ パセリ	669 kcal 28.4 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。