



日 曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 水	都民の日					
2 木	食べよう野菜350メニューの日 (1皿60gの野菜を使用) ポークカレーライス <u>コーンと野菜のサラダ</u> ぶどうゼリー 牛乳	 米 米粒麦 じゃがいも 油 ごま油 さとう	豚肉 アガー 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな スイートコーン ぶどうジュース	629	18.7
3 金	★ごんぎつね[4年生] <u>鮭ときのこの和風スパゲティ</u> 野菜のレモンサラダ <u>いがぐりあげ</u> 牛乳	 スパゲティ 油 米粉 さとう 栗 さつまいも バター 小麦粉 そうめん	鮭 牛乳 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ エリンギ もやし きゅうり	612	26.5
物語の中に登場する秋の味覚の食べ物のきのこ果を使ったを献立にしました。						
6 月	季節のメニューの日[行事食・十五夜] 豚肉のしょうがやき井 にらたまみそ汁 <u>みたらしだんご</u> 牛乳	 米 米粒麦 油 ごま でんぶん 冷凍白玉だんご さとう	豚肉 豆腐 卵 糸寒天 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん 万能ねぎ 長ねぎ にら	638	28.0
7 火	ジャンバラヤ ポテトのチーズ焼き 豆乳コーンスープ 牛乳	米 油 じゃがいも コーンスターチ	鶏肉 ウィンナー チーズ 豆乳 牛乳	たまねぎ スイートコーン マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが パセリ クリームコーン にんじん	585	20.6
8 水	★モチモチの木[3年生] ツナそぼろごはん(玄米入りごはん) けんちん汁 <u>もちもちきなこドーナツ</u> 牛乳	 米 玄米 さとう さといも 油 ごま油 小麦粉 もち粉 強力粉 粉糖	まぐろ水煮 きな粉 まぐろ油漬 のり 豆腐 豆腐 卵 牛乳	にんじん しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	643	24.3
玄米ともち粉のもちもちの食感を楽しんでもらえるような献立にしました。ドーナツにはもち粉を使い、もちもちの木(トチノキ)の実を使うことは難しいため、主人公の「豆太」にちなんで大豆製品の豆腐を混ぜて、きなこをまぶします。						
9 木	ガーリックトースト ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	胚芽食パン バター じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 ベーコン 大豆 干ひじき 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし スイートコーン	585	27.7
10 金	ごはん 揚げぎょうざ 野菜のナムル 春雨スープ 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま 春雨	豚ひき肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ にら もやし しめじ こまつな にんじん みずな	599	20.1
14 火	スパゲティトマトソース 野菜サラダ スイートポテト 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 さとう さつまいも バター はちみつ	鶏肉 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ビーマン トマト水煮 もやし キャベツ きゅうり	586	20.5
15 水	★やまなし[6年生] 五目おこわ わかさぎのカレー揚げ 豚汁 <u>なし</u> 牛乳	 米 もち米 ごま油 ごま 米粉 でんぶん 油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ わかさぎ 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが 干しいたけ にんじん えだまめ にんにく だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ なし	586	24.6
「やまなし(昔から日本にあるなしの一種で、実の大きさが3cmほどの小さな果物で香りが良い)」にちなんで「なし(南水)」を提供します。また、魚が登場するのでわかさぎのメニューを組み合わせました。						
16 木	チキンピラフ ハムとコーンの卵焼き ABCパスタスープ 牛乳	米 油 バター マカロニ じゃがいも でんぶん	鶏肉 ハム チーズ 卵 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン キャベツ しめじ パセリ	585	25.7
17 金	地産地消の日【糸寒天・伊豆諸島産】 シナモントースト マカロニのクリーム煮 <u>糸寒天のサラダ</u> 牛乳	 胚芽食パン バター さとう マカロニ 油 小麦粉 ごま	鶏肉 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 糸寒天 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ もやし こまつな キャベツ しょうが	585	25.8
20 月	食育の日 日本の郷土料理献立【岩手県】 わかめごはん 白身魚の照り焼き 野菜のみそドレッシングサラダ <u>ひつつみ</u> 牛乳	 米 さとう 油 ごま油 ごま 中力粉	わかめ ちりめんじゃこ シルバー 鶏肉 牛乳	はくさい もやし こまつな だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいたけ	586	25.7
21 火	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぶん ごま油 ワンタンの皮	豆腐 豚ひき肉 大豆 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にら 干しいたけ にんにく しょうが にんじん もやし こまつな りんご	605	25.5
22 水	★スイミー[2年生] コッペパン まぐろのレモンづけ ミネストラスープ サイダーゼリー 牛乳	 パン でんぶん 米粉 油 三温糖 マカロニ じゃがいも さとう	きはだまぐろ 鶏肉 アガー 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮 パセリ	585	28.9
まぐろが登場することにちなんでまぐろを使った魚料理、「にじ色のゼリーのようなくらげ」の一文からにじいろの再現は難しいため、くらげの透明感をサイダーゼリーで表しました。						
23 木	★大造いさんとガン[5年生] ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き お浸し <u>さつま汁</u> 牛乳	 米 さとう さつまいも	鶏肉 生揚げ 牛乳	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう 万能ねぎ 干しいたけ	585	25.2
物語の舞台が鹿児島県にちなんで、鹿児島県の郷土料理のさつま汁を取り入れました。						
24 金	中華丼 卵スープ フルーツヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	豚肉 えび いか 豆腐 卵 糸寒天 プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ しょうが もやし 長ねぎ りんご 黄桃 ラフランス	585	24.6
27 月	ごはん 豆腐ハンバーグ(トマトソース) 和風サラダ みそ汁 牛乳	米 油 パン粉 さとう じゃがいも	豚ひき肉 大豆 豆腐 わかめ 糸寒天 牛乳	たまねぎ トマト水煮 キャベツ にんじん きゅうり もやし しめじ	604	26.4
28 火	★おおきなかぶ[1年生] ココア揚げパン <u>かぶのポトフ</u> 大豆とツナのサラダ 牛乳	 コッペパン 油 ごま さとう じゃがいも	豚肉 ウィンナー 大豆 まぐろ油漬 牛乳	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ しょうが もやし こまつな にんにく	585	24.3
物語の中心である「かぶ」を児童が食べやすい料理であるポトフに使用します。						
29 水	かみかみメニューの日[しめじをよくかんでたべよう] <u>ハヤシライス</u> おろしドレッシングサラダ パンプキンマフィン 牛乳	 米 米粒麦 油 さとう 小麦粉 バター	豚肉 生クリーム 卵 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しめじ はくさい もやし こまつな だいこん かぼちゃ	661	21.5
30 木	みそラーメン 青のりビーンズポテト みかん 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぶん じゃがいも	豚ひき肉 大豆 あおのり 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし スイートコーン 長ねぎ にら みかん	588	23.1
31 金	季節のメニューの日[行事食・十三夜] ※今年の十三夜は11/27です <u>くりごはん</u> かつおの甘酢風味 磯香あえ すまし汁 牛乳	 米 もち米 栗 ごま でんぶん 油 はちみつ さとう ごま	かつお のり 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	しょうが もやし こまつな 長ねぎ えのき	591	27.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量(小学校)

読書の秋の季節となり、国語の教科書に掲載されている「ものがたり」をテーマに給食の献立に取り入れました。学習したものがたりについて思い出して、楽しんで給食を食べてもらえたらと思います。



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
10月分平均	600	16.3	28.8	2.1	326	87	2.2	230	0.37	0.50	25	6.0
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。