



令和元年10月分給食献立表（保護者配布用）

※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。



日	行事食	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・デザートなど)	からだをつくる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2水	都民の日	檜原村産 舞茸ご飯 (新潟県産 こしいぶき)	○	八丈島産とびうお入りれんこんつくね 東京づくしの野菜の味噌汁 (むらあじ・昆布・椎茸だし、江戸甘味噌) 東京産高尾ぶどう	油揚げ、大豆ミート、豚もも、★八丈島産とびうおミソ汁、★たまご、★むらあじ、★江戸甘味噌 (東京産・濃赤色)	★調理用牛乳、まごころ、★飲用牛乳	無洗米こしいぶき (新潟)、三温糖、パン粉、上白糖、じゃがいもでん粉	サラダ油、★白いりごま	にんじん、東京産こまつな	檜原村産まいたけ、れんこん、たまねぎ、しょうが、だし用しいたけ、だいいん、東京産ねぎ、東京産高尾ぶどう	595 kcal 29.1 g 14.0 g 2.2 g
3木	3・4年遠足	バジルトースト	○	キャベツとミートボールのトマト煮 (鶏がら・野菜だし) じゃが芋のココロサラダ マヨネーズ ミニりんご (シナノスイートなど)	豚もも、鶏がら	★飲用牛乳	★食パン、米粉、じゃがいも (シニア)	★バター、オリーブ油、サラダ油、★マヨネーズ	トマト水煮、にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、りんご (シナノスイート)	557 kcal 21.4 g 21.6 g 2.1 g
4金	いわしの日	ご飯 (栃木県産 なすひかり)	○	いわしの梅チーズ春巻き キャベツのにんにくごま風味 味噌けんちん汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、宮城産味噌・麦味噌)	★まいわし、鶏心ね、絹ごし豆腐、ごま、さば本枯節、宗田節、宮城産味噌 (宮城県産・淡色辛口)、麦味噌 (長崎県産・淡色辛口)	★ミックスチーズ、うるめ煮干し、まごころ、★飲用牛乳	精白米なすひかり (栃木産)、春巻きの皮、じゃがいもでん粉、じゃがいも (シニア)、上白糖、板こんにやく	サラダ油、なたね揚げ油1-①、ごま油、★白いりごま	しそ葉、にんじん	梅肉、東京産キャベツ、にんにく、しょうが、ごぼう、東京産だいいん、東京産根菜ねぎ、だし用しいたけ	672 kcal 25.2 g 24.4 g 2.4 g
7月	ご飯 (秋田県産 あきたこまち)	○	いかのピリ辛みそソース チンゲン菜と卵のオイスターソース炒め 木耳と豆腐のスープ (鶏がら・椎茸・野菜だし)	いか、仙台味噌 (宮城県産・赤色辛口)、豚ばら、★たまご、鶏がら、絹ごし豆腐	★飲用牛乳	精白米あきたこまち (秋田)、米粉、じゃがいもでん粉	サラダ油、ごま油	チンゲンツァイ、にんじん	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、だし用しいたけ、八丈島産きくらげ、根菜ねぎ	618 kcal 28.0 g 20.6 g 2.3 g	
8火	カレーライス (栃木県産 あさひのゆめ) (豚がら・野菜だし)	○	ツナの和風サラダ ぶどう (シャインマスカット)	豚もも、豚がら、★ツナ	★飲用牛乳	精白米あさひのゆめ (栃木)、じゃがいも (シニア)、薄力粉、上白糖	サラダ油	にんじん、トマト水煮	にんにく、しょうがが根生、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、ぶどう (シャインマスカット)	613 kcal 18.6 g 16.5 g 1.5 g	
9水	新米ご飯 (千葉県産 ふさおとめ)	○	豆腐のステーキ 刻み昆布の炒め物 白菜とえのきの味噌汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、会津甘味噌)	木綿豆腐、押し豆腐、豚ばら、油揚げ、★煮干しかまぼこ、ごま、さば本枯節、宗田節、会津甘味噌 (福島県産・淡色辛口)	刻み昆布、うるめ煮干し、まごころ、★飲用牛乳	精白米ふさおとめ (千葉)、三温糖、じゃがいもでん粉、白つきこんにやく	サラダ油、ごま油	にんじん	しょうが、たまねぎ、ほくさい、えのきたけ、だし用しいたけ	538 kcal 21.7 g 17.2 g 2.6 g	
10木	目の愛護デー	手作りベーグル (春よ恋)	○	手作り東京ブルーベリージャム クラムチャウダー (鶏がら・野菜だし) ペンネのパジル風味 カラフルサラダ	ベーコン、あさり、鶏がら	★調理用牛乳、★飲用牛乳	春よ恋 (パン用強力粉)、米粉、上白糖、じゃがいも (シニア)、薄力粉、ペンネマカロニ	サラダ油、オリーブ油	にんじん、江戸栗、赤ピーマン	東京小平産ブルーベリー、レモン果汁、たまねぎ、にんにく、キャベツ、黄ピーマン	646 kcal 22.4 g 18.3 g 2.6 g
11金	十三夜	十三夜おこわ (新潟県産 みずほの輝き・こがねもち)	○	秋刀魚の塩焼き ほうれん草とえのきの磯和え 月見汁 (かつお・昆布・椎茸だし) ぶどう (ピオーネ)	★さんま、★花かつお、木綿豆腐、★ちらしかまぼこ、★たまご、かつお本枯節	刻みのり、わかめ、まごころ、★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き (新潟)、もち米、白玉粉、じゃがいもでん粉	サラダ油、むき栗、★黒いりごま	東京産ほうれんそう	★えだまめ、えのきたけ、東京産根菜ねぎ、だし用しいたけ、ぶどう (ピオーネ)	699 kcal 29.1 g 25.3 g 2.5 g
15火	ご飯 (新潟県産 コシヒカリ)	○	メンチカツ キャベツの梅昆布和え 大根とじゃが芋のみそ汁 (かつお・昆布・椎茸だし、西京味噌・香味噌)	豚もも、大豆ミート、かつお本枯節、西京味噌 (京都府産・赤色辛口)、普みそ (群馬県産・淡色辛口)	塩昆布、まごころ、★飲用牛乳	精白米コシヒカリ (新潟)、パン粉、薄力粉、ソフトパン粉、じゃがいも (シニア)	サラダ油、★なたね揚げ油1-②	にんじん、江戸栗	たまねぎ、キャベツ、カリカリ梅、東京産だいいん、だし用しいたけ	675 kcal 28.0 g 19.2 g 2.0 g	
16水	味噌ラーメン (さば・煮干し・宗田・昆布・椎茸・野菜だし、北海道味噌)	○	肉団子のもち米蒸し チンゲン菜の中華サラダ	豚もも、鶏がら、豚ばら、北海道味噌 (北海道産・赤色辛口)、鶏心ね、木綿豆腐、押し豆腐	まごころ、★飲用牛乳	ゆで中華めん、じゃがいもでん粉、もち米、上白糖	サラダ油、★白すりごま、ごま油、★白いりごま	にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、とうもろこし、りょうくとうもやし、東京産根菜ねぎ、だし用しいたけ、たまねぎ、たけのこ、キャベツ	629 kcal 30.0 g 17.5 g 2.6 g	
17木	ご飯 (山形県産 つや姫)	○	カレーごま きびなごのから揚げ ごぼうとベーコンのせん切り炒め キャベツとさつま揚げの味噌汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、宮城産味噌)	ベーコン、★トビウオ入りさつま揚げ、ごま、さば本枯節、宗田節、宮城産味噌 (宮城県産・淡色辛口)	★きびなご、うるめ煮干し、まごころ、★飲用牛乳	精白米つや姫 (山形産)、じゃがいもでん粉	サラダ油、★白いりごま、★なたね揚げ油1-③	にんじん、青ピーマン	にんにく、しょうが、ごぼう、えのきたけ、ぶなしめじ、キャベツ、だし用しいたけ	605 kcal 23.3 g 21.9 g 2.4 g	
18金	鶏ごぼろご飯 (新潟県産 こしいぶき)	○	里芋とエリンギの味噌汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、阿波御膳味噌、信州米味噌) じゃこ入りゆで野菜 なし (南水)	鶏心ね、ごま、さば本枯節、宗田節、生揚げ、阿波御膳味噌 (徳島県産・赤色辛口)、信州米味噌 (長野県産・淡色辛口)	うるめ煮干し、まごころ、★ちりめんじゃこ、★飲用牛乳	無洗米こしいぶき (新潟)、上白糖、東京産さといも	サラダ油、★白いりごま、ごま油	江戸栗、にんじん	ごぼう、しょうが、だし用しいたけ、エリンギ、東京産根菜ねぎ、東京産キャベツ、なし	538 kcal 13.0 g 2.8 g	
21月	秋のちらし寿司 (宮城県産 ササニシキ)	○	とびつみれのかきたま汁 (かつお・さば・昆布・椎茸だし) 大根ときゅうりの浅漬 愛媛県愛南町産みかん	油揚げ、★しろさけ、★たまご、かつお本枯節、ごま、さば本枯節、★トビウオつみれ	刻みのり、まごころ、わかめ、★飲用牛乳	精白米ササニシキ (宮城)、上白糖、じゃがいもでん粉	サラダ油、★白いりごま	にんじん、江戸栗	れんこん、ぶなしめじ、だし用しいたけ、東京産根菜ねぎ、きゅうり、東京産だいいん、しょうが、愛媛県愛南町産みかん	553 kcal 22.6 g 16.1 g 2.2 g	
23水	連合運動会	関西風だしのうどんずき (さば・煮干し・昆布・椎茸だし)	○	ペークドポテト ツナとわかめのおろし和え早稲田若荷入りりんご (シナノスイートなど)	豚ばら、★煮干しかまぼこ、油揚げ、ごま、さば本枯節、★ツナ	うるめ煮干し、まごころ、わかめ、★飲用牛乳	冷凍うどん、じゃがいも、上白糖	★バター	にんじん	えのきたけ、ほくさい、東京産根菜ねぎ、だし用しいたけ、きゅうり、東京産だいいん、早稲田みょうが、りんご (シナノスイート)	508 kcal 19.3 g 15.8 g 2.6 g
24木	連合運動会予備日	塩おにぎり、ごまおにぎり (富山県産 天たかく)	○	オホーツクサーモンの塩焼き いろいろきのこの豚汁 (さば・宗田・煮干し・昆布・椎茸だし、玄米味噌・香味噌・宮城産味噌) ひらたねなし柿	★からふとます、豚ばら、ごま、さば本枯節、宗田節、安土みそ (群馬県産・赤色辛口)、普みそ (群馬県産・赤色辛口)、宮城産味噌 (宮城県産・淡色辛口)	焼きのり、うるめ煮干し、まごころ、★飲用牛乳	精白米天たかく (富山)	サラダ油、★白いりごま	にんじん	しょうが、ごぼう、だいいん、ぶなしめじ、えのきたけ、味噌汁、だし用しいたけ、エリンギ、根菜ねぎ、だし用しいたけ、ひらたねなし柿	571 kcal 25.9 g 15.5 g 2.2 g
25金	ご飯 (新潟県産 コシヒカリ)	○	里芋入りコロッケ じゃこ大根サラダ 野菜と油揚げの味噌汁 (さば・宗田・昆布・椎茸だし、九州味噌・加賀味噌)	豚もも、油揚げ、ごま、さば本枯節、宗田節、九州味噌 (大分県産・淡色辛口)、加賀味噌 (石川県産・赤色辛口)	★ちりめんじゃこ、まごころ、★飲用牛乳	精白米コシヒカリ (新潟)、じゃがいも (シニア)、東京産さといも、薄力粉、ソフトパン粉、上白糖	サラダ油、なたね揚げ油2-①、★白いりごま、ごま油	にんじん、青ピーマン、きょうな	たまねぎ、東京産だいいん、ぶなしめじ、東京産キャベツ、だし用しいたけ	658 kcal 23.0 g 19.6 g 2.3 g	
28月	ご飯 (秋田県産 あきたこまち)	○	四川風麻婆豆腐 (豚がら・野菜だし) もやしとコーンのナムル マンゴプリン	絹ごし豆腐、豚かた、八丁味噌 (愛知県産・濃赤色辛口)、普みそ (群馬県産・赤色辛口)、豚がら	★調理用牛乳、アガー、★クリーム、★飲用牛乳	精白米あきたこまち (秋田)、上白糖、じゃがいもでん粉	サラダ油、ごま油、★白いりごま	にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、にんにく、★豆腐 (から揚げ)、東京産根菜ねぎ、きゅうり、とうもろこし、マンゴプリン、黄桃缶、ダイス	669 kcal 25.6 g 21.7 g 2.4 g	
29火	ご飯 (岩手県産 ひとめぼれ)	○	ほっけのフライ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、信州米味噌・高山味噌) 白菜と油揚げの煮びたし	★真ほっけ、★真ほっけ、ごま、さば本枯節、信州米味噌 (長野県産・淡色辛口)、高山味噌 (岐阜県産・淡色辛口)、油揚げ	うるめ煮干し、まごころ、★飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ (岩手)、薄力粉、ソフトパン粉、東京産さつま芋、上白糖	サラダ油、なたね揚げ油2-②、ごま油、★白すりごま	江戸栗、にんじん	だし用しいたけ、たまねぎ、ほくさい	630 kcal 23.2 g 17.9 g 2.3 g	
30水	ご飯 (新潟県産 コシヒカリ)	○	鶏肉の黒ごまがらめ 白菜と切り昆布のサラダ なめこの赤だし (さば・煮干し・昆布・椎茸だし、八丁味噌・越後産味噌)	鶏心ね、絹ごし豆腐、ごま、さば本枯節、八丁味噌 (愛知県産・濃赤色辛口)、越後産味噌 (新潟県産・赤色辛口)	刻み昆布、うるめ煮干し、まごころ、★飲用牛乳	精白米コシヒカリ (新潟)、上白糖、じゃがいもでん粉	サラダ油、★なたね揚げ油2-③、★黒いりごま、ごま油	にんじん、江戸栗	にんにく、しょうがが根生、ほくさい、なめこ、東京産根菜ねぎ、だし用しいたけ	566 kcal 24.8 g 17.4 g 2.3 g	
31木	ハロウィン	ツナおろしスパゲッティ	○	かぶのレモン風味 野菜のトマトスープ (鶏がら・野菜だし) スイートパンプキンポテト	★ツナ、ベーコン、鶏がら、★たまご	刻みのり、★調理用牛乳、★クリーム、★飲用牛乳	スパゲティ、上白糖、東京産さつまいも	サラダ油、★バター	しそ葉、にんじん、トマト水煮、万次郎かぼちゃ	東京産だいいん、東京産かぶ、きゅうり、レモン果汁、たまねぎ、キャベツ、にんにく	537 kcal 21.9 g 16.5 g 3.3 g

*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。



平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	カルシウム	ナトリウム
		605kcal	16.10%	27.5%	81.7g	343g	975mg
		マグネシウム	鉄	ノチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		97mg	2.3mg	198μg	0.35mg	0.49mg	29mg
		食物繊維総量	食塩相当量				
		4.3g	2.4g				

