

日	曜	献立名	血・肉になるもの (赤のたべもの)	体の調子を整える (緑のたべもの)	熱や力になるもの (黄色のたべもの)	エネルギー (kcal)	カロリー (g)
都民の日	1 木	深川めし	あさり 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	米 油 三温糖	762	30
		牛乳	牛乳				
		糸寒天のごま酢和え	糸寒天	ブラックマッペもやし こまつな にんじん きゅうり ホールコーン	白すりごま 砂糖 ごま油		
		豚汁 (葉野菜)	豚肉 白みそ 赤みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ しめじ	油 こんにゃく ごま油		
2 金	2 金	大豆入りじゃこご飯	炒り大豆 ちりめんじゃこ		米 白ごま	823	36
		牛乳	牛乳				
		青椒肉絲	豚肉	たけのこ(水煮) エリンギ ピーマン 赤パプリカ 干し椎茸	砂糖 片栗粉 油		
		春雨ねぎスープ	豚ひき肉	にんじん ねぎ にんにく しょうが	油 春雨 ごま油 白ごま		
5 月	5 月	高野豆腐の卵とじ丼	鶏肉 高野豆腐 たまご	玉葱 にんじん こまつな	米 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉	808	33
		牛乳	牛乳				
		ごまドレサラダ		はくさい きゅうり にんじん	白すりごま エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油		
		すまし汁	鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐	えのき ねぎ			
6 火	6 火	上海風焼きそば	豚肉 いか	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 ブラックマッペもやし キャベツ にら	油 中華めん	825	31
		牛乳	牛乳				
		酸辣湯	豚肉 木綿豆腐 たまご	しょうが エリンギ にんじん チンゲンサイ	片栗粉 春雨		
		杏仁ミルク寒天	牛乳 粉寒天	みかん缶 バイン缶	砂糖		
7 水	7 水	ご飯			米	787	34
		牛乳	牛乳				
		チキンタレカツ	鶏肉 たまご	しょうが	薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油		
		なめたけおろし和え		きゅうり にんじん こまつな ブラックマッペもやし だいこん えのきたけ	油		
13 火	13 火	味噌汁 (じゃが、玉、ね)	カットわかめ 白みそ 赤みそ	玉葱 ねぎ	じゃがいも	824	31
		ほうとう	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん だいこん はくさい しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな	ほうとう		
		牛乳	牛乳				
		切干大根サラダ	鶏肉	切干しだいこん きゅうり にんじん	エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 白ごま		
14 水	14 水	米粉の黒糖蒸しパン			黒砂糖 さつまいも 油 米粉	807	35
		麻婆豆腐丼	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐	にんにく しょうが ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油		
		牛乳	牛乳				
		ワカメとささみの和え物	カットわかめ 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 エッグケアマヨネーズ		
15 木	15 木	中華卵スープ	鶏肉 たまご	にんじん 玉葱 チンゲンサイ	ごま油 片栗粉	816	38
		バンブキンパン			バンブキンパン		
		牛乳 コラボ給食withブルガリア	牛乳				
		ブルガリアのムサカ (ブルガリア)	豚ひき肉 ヨーグルト(無糖) たまご	玉葱 トマトピューレ	じゃがいも オリーブ油		
16 金	16 金	ポブチョルバ (ブルガリア)	ウィンナー いんげんまめ	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ セロリ	オリーブ油	850	26
		ヨーグルト	ブルガリアヨーグルト				
		もち麦ご飯			米 大麦		
		牛乳	牛乳				
16 金	16 金	鶏天の胡麻だれがけ	鶏肉		薄力粉 揚げ油 白すりごま 白ねりごま 砂糖 片栗粉	850	26
		根菜の土佐煮	かつお節	れんこん にんじん ごぼう	こんにゃく 砂糖		
		味噌汁 (かぶ、油揚げ)	油揚げ 白みそ 赤みそ	かぶ かぶ (葉)			

日	曜	献立名	血・肉になるもの (赤のたべもの)	体の調子を整える (緑のたべもの)	熱や力になるもの (黄色のたべもの)	1人分 (kcal)	1人分 (g)	
19	月	ご飯			米	836	30	
		牛乳	牛乳					
		白身魚のフライ	ホキ		薄力粉 パン粉 (生) パン粉 (乾) 揚げ油			
		ピリ辛白菜漬		にんじん はくさい ブラックマッペもやし	ごま油			
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	油 こんにゃく粉			
20	火	コラ給食with服部学園(中華) 長崎チャーメン	豚肉 むきえび いか なんと さつま揚げ	きくらげ (乾) キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ブラックマッペもやし	揚げめん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	803	27	
		ジョア	ジョア(ブレン)					
		チーズ入りいもち (焼き)	チーズ		じゃがいも 片栗粉 砂糖 油			
		ぶどうゼリー	粉寒天	ぶどうジュース	砂糖			
21	水	ご飯 (おかかふりかけ)	かつお節		米 白ごま 砂糖	816	36	
		牛乳	牛乳					
		肉じゃが	豚肉	しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん	油 じゃがいも しらたき 砂糖			
		味噌汁 (なす、油揚げ)	かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ	なす 玉葱 ねぎ				
22	木	キャロットピラフ チキンクリーム	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉葱 えのきたけ ホールコーン	米 油 薄力粉 バター	814	28	
		牛乳	牛乳					
		レモンドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ こまつな えだまめ ホールコーン レモン (果汁)	油 砂糖			
		果物 (パイナップル缶)		パイ缶				
23	金	きつねご飯	鶏肉 油揚げ	干し椎茸 にんじん	米 砂糖 白ごま	829	34	
		牛乳	牛乳					
		大根と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	だいこん だいこん (葉) さやいんげん	油 ごま油 片栗粉			
		こんにゃくサラダ		キャベツ にんじん きゅうり ブラックマッペもやし 玉葱	こんにゃく 砂糖 ごま油			
		すまし汁(若、トウ、小)	カットわかめ 絹ごし豆腐	ねぎ こまつな				
27	火	親子丼	鶏肉 たまご 刻みのり	玉葱 にんじん エリンギ	米 砂糖	828	36	
		牛乳	牛乳					
		ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり キャベツ 玉葱	油 砂糖 白ねりごま エッグケアマヨネーズ			
		豆腐となめこの味噌汁	木綿豆腐 カットわかめ 赤みそ	ねぎ なめこ(水煮缶詰)				
28	水	渋谷味めぐり給食 北部 スクランブルカレーライス	鶏肉 たまご	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマトケチャップ	米 大麦 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 油	882	27	
		牛乳	牛乳					
		お茶ドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	三温糖			
		タピオカミルクティープリン	寒天 牛乳 生クリーム		砂糖 タピオカ			
29	木	しそわかめご飯	わかめご飯の素		米 大麦 白ごま	786	32	
		牛乳	牛乳					
		揚げぶりのみぞれ煮	ぶり	しょうが だいこん こねぎ	片栗粉 揚げ油 砂糖			
		いもっこ汁 (鶏)	鶏肉 木綿豆腐	にんじん しめじ ねぎ こまつな	さといも こんにゃく			
30	金	コッパパン (ミルク)			ミルクパン	833	35	
		牛乳	牛乳					
		かぼちゃグラタン	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	西洋かぼちゃ 玉葱 かぼちゃペースト	油 マカロニ 薄力粉 バター			
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	油 砂糖			
		きのこスープ (鶏・洋風)	鶏肉 生揚げ	にんにく しょうが にんじん しめじ えのき まいたけ こまつな	オリーブ油			
神無月						平均値	818	32
						基準値	830	27~41

神無月