



令和5年 10月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	ごはん 麻婆豆腐 切干大根とひじきのサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 芽ひじき 豚モモ肉	米 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース 切干しいんげん きゅうり もやし とうもろこし(冷凍) とうもろこし缶(クリーム) こまつな	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.7g 炭水化物 109.4g 食塩相当量 3.2g
3	火	ごはん 鯖の香味焼き おなか漬け 人参じゃこ炒め みそ汁	牛乳 まさば 粉かつお節 ちりめんじゃこ 厚けずり節(鯉) 油揚げ	米 サラダ油 白炒りごま さつまいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな にんじん もやし 玉葱	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.9g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 2.8g
4	水	えびピラフ コールスローサラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 鶏もも肉 むきえび 豚モモ肉 大豆	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 米粉	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし(冷凍) キャベツ きゅうり セロリー えのきたけ トマトピューレ りんご	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.1g 炭水化物 102.7g 食塩相当量 2.9g
5	木	ごはん 豆腐ハンバーグ パセリポテト 鉄骨サラダ みそ汁	牛乳 押木綿豆腐 豚ひき肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 厚けずり節(鯉) 油揚げ	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	玉葱 パセリ こまつな だいこん にんじん 西洋かぼちゃ	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.8g 炭水化物 104.3g 食塩相当量 3.4g
6	金	黒砂糖パン キャベツとツナのサラダ コーンシチュー フルーツポンチ	牛乳 まぐろ缶詰 豚モモ肉 無調整豆乳	黒砂糖パン サラダ油 米粉 じゃがいも 上白糖	にんじん もやし キャベツ レモン 玉葱 とうもろこし(冷凍) パセリ とうもろこし缶(クリーム) バイン(缶詰) みかん(缶詰) 黄もも(缶詰)	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.7g 炭水化物 110.4g 食塩相当量 2.4g
10	火	豚卵とじ丼 白滝入りサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚モモ肉 厚けずり節(鯉) たまご 油揚げ	米 サラダ油 つきこんじやく 三温糖 でんぶん しらたき	玉葱 にんじん 干し椎茸 だいこん キャベツ きゅうり はくさい こまつな ひらたねなし柿	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.6g 炭水化物 97.9g 食塩相当量 3.1g
11	水	ごはん 鯖の黒酢あんかけ からし和え かぼちゃ含め煮 けんちん汁	牛乳 さわら 厚けずり節(鯉)	米 でんぶん 揚げ油 粉末黒糖 上白糖 三温糖 サラダ油	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな 西洋かぼちゃ ごぼう だいこん 長ねぎ	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.3g 炭水化物 104.0g 食塩相当量 3.3g
12	木	チキンライス 二色豆のサラダ ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 金時豆(乾) 白いんげんまめ(乾) ベーコン 豚モモ肉 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 上白糖	トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ レモン グリーンピース パセリ ぶどう100%ジュース	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.8g 炭水化物 108.1g 食塩相当量 2.6g
13	金	ごはん 生揚げと豚肉の中華炒め 春雨サラダ ならじゃがスープ	牛乳 豚モモ肉 生揚げ	米 ごま油 でんぶん はるさめ(国産でんぶん) 上白糖 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 はくさい 長ねぎ さやいんげん もやし きゅうり 玉葱 なら	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 20.5g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 2.6g
16	月	ごはん かじきの東煮 おかか和え 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 めかじき 粉かつお節 豚ひき肉 厚けずり節(鯉) 油揚げ	米 でんぶん 揚げ油 上白糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが はくさい こまつな レモン 長ねぎ にんじん だいこん 万能ねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 22.2g 炭水化物 99.8g 食塩相当量 2.9g
17	火	あんかけうどん ちくわいそ揚げ きゅうりとわかめの酢の物 くだもの	牛乳 豚モモ肉 厚けずり節(鯉) 焼き竹輪 あおのり 生わかめ	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぶん 揚げ油 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし 長ねぎ きゅうり キャベツ りんご	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 15.1g 炭水化物 96.9g 食塩相当量 3.8g
18	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 甘酢漬け 大豆入り青のりポテト なめこ汁	牛乳 鶏肉モモ肉 大豆 あおのり 厚けずり節(鯉) 絹ごし豆腐	米 三温糖 でんぶん じゃがいも 揚げ油	キャベツ きゅうり だいこん セロリー にんじん なめこ 長ねぎ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.2g 炭水化物 95.8g 食塩相当量 2.7g
19	木	キムチ炒飯 チャブチエ 卵入りコーンスープ オレンジゼリー	牛乳 豚モモ肉 たまご 粉寒天	米 ごま油 サラダ油 はるさめ(国産でんぶん) 三温糖 上白糖	しょうが 白菜キムチ(国産) にんじん 長ねぎ なら たけのこ 干し椎茸 もやし 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍)とうもろこし缶(クリーム) こまつな オレンジジュース(100%)	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 15.1g 炭水化物 104.8g 食塩相当量 3.0g
20	金	ごはん 手作りさつま揚げ ふかしさつま芋 ひじき入りサラダ みそ汁	牛乳 とびうお 豆腐 芽ひじき ちりめんじゃこ 厚けずり節(鯉) 木綿豆腐 生わかめ	米 でんぶん 上白糖 揚げ油 さつまいも 三温糖	長ねぎ にんじん ごぼう しょうが こまつな だいこん	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 15.8g 炭水化物 101.7g 食塩相当量 2.5g
23	月	ごはん のり佃煮 肉じゃが おひたし きのこと汁	牛乳 もみのり 豚モモ肉 厚けずり節(鯉) 油揚げ	米 三温糖 サラダ油 つきこんじやく じゃがいも	玉葱 にんじん こまつな もやし グリーンピース(冷凍) えのきたけ とうもろこし(冷凍) 長ねぎ まいたけ しめじ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 13.6g 炭水化物 109.4g 食塩相当量 2.9g
24	火	ドライカレーライス ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ロースハム 豚モモ肉	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 炒め油	にんにく しょうが セロリー にんじん 青ピーマン 赤ピーマン きゅうり こまつな 玉葱	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.0g 炭水化物 99.4g 食塩相当量 2.9g
25	水	ごはん さばのみそ煮 ゆかり漬け じゃがいもそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 まさば 厚けずり節(鯉) 豚ひき肉 たまご	米 三温糖 でんぶん ごま油 つきこんじやく じゃがいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 玉葱 グリーンピース(冷凍) こまつな	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 炭水化物 101.2g 食塩相当量 2.8g
26	木	ごはん 豆腐チリソース煮 中華サラダ 白菜スープ	牛乳 豚モモ肉 むきえび いか 押木綿豆腐 ベーコン	米 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり もやし はくさい こまつな	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.7g 炭水化物 93.2g 食塩相当量 3.1g
27	金	あぶたま丼 白菜のポン酢和え さつま汁 くだもの	牛乳 鶏肉モモ肉 油揚げ 厚けずり節(鯉) たまご 焼きのり 豚モモ肉	米 サラダ油 三温糖 でんぶん さつまいも	玉葱 エリンギ しめじ はくさい こまつな ゆず(果汁) にんじん だいこん 長ねぎ ひらたねなし柿	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 20.8g 炭水化物 100.0g 食塩相当量 3.0g
28	土	ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜の磯和え 豚汁 くだもの	牛乳 鶏モモ肉 きざみのり 豚モモ肉 厚けずり節(鯉)	米 でんぶん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん 長ねぎ りんご	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.9g 炭水化物 91.8g 食塩相当量 2.2g
31	火	ミルクパン 秋のカレーシチュー フレンチサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚モモ肉 無調整豆乳 たまご	ミルクパン サラダ油 米粉 さつまいも オリーブ油 上白糖 メープルシロップ	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマトピューレ しめじ さやいんげん キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし(冷凍) 西洋かぼちゃ	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 炭水化物 110.4g 食塩相当量 3.3g

○毎日、牛乳がつかます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

★今月の平均栄養価★
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	672 Kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	19.4g
炭水化物	101.4g
食塩相当量	2.9g