



# 令和6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	水	ごはん 肉じゃが 切干大根とひじきのサラダ 鶏ごぼろ汁	牛乳 豚もも肉 芽ひじき 鶏もも肉 生揚げ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 上白糖 ごま油 板こんにやく	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) 切干しだいこん きゅうり もやし ごぼう 干し椎茸 こまつな	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.4g 炭水化物 117.8g 食塩相当量 3.3g
3	木	ごはん 鯖の香味焼き 生姜浅漬け 人参ごまじゃこ炒め みそ汁	牛乳 まさば ちりめんじゃこ 油揚げ	米 サラダ油 白炒りゴマ さつまいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉葱	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 30.8g 脂質 19.9g 炭水化物 94.2g 食塩相当量 2.8g
4	金	キムチチャーハン チャプチェ 卵入りコーンスープ パインゼリー	牛乳 豚もも肉 たまご 粉寒天	米 ごま油 サラダ油 はるさめ(国産でんぷん) 三温糖 上白糖	しょうが 白菜キムチ にんじん 長ねぎ たら たけのこ水煮 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 こまつな パイン100%ジュース	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.5g 炭水化物 104.6g 食塩相当量 2.9g
7	月	ごはん あじのつくね焼き おひたし さつまいもレモン煮 みそ汁	牛乳 絞豆腐(60%しぼり) あじすり身 油揚げ 生わかめ	米 ばれいしよでんぷん ごま油 サラダ油 三温糖 さつまいも	長ねぎ しょうが しそ葉 キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 だいこん	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.3g 炭水化物 109.5g 食塩相当量 2.7g
8	火	ごはん 豆腐チリソース煮 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 豚もも肉 むきえび いか短冊 木綿豆腐 鶏もも肉	米 サラダ油 三温糖 ばれいしよでんぷん ごま油 上白糖 はるさめ(国産でんぷん)	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり にんじん もやし 干し椎茸 チンゲンツァイ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 17.2g 炭水化物 95.8g 食塩相当量 2.8g
9	水	黒砂糖パン ピクルス コーンシチュー サングリア風フルーツポンチ	牛乳 豚もも肉 無調整豆乳	黒砂糖パン 三温糖 サラダ油 米粉 じゃがいも 上白糖	だいこん セロリー 赤ピーマン きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし パセリ パイン缶 みかん缶 黄もも缶 ぶどう100%ジュース	エネルギー 714 Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.7g 炭水化物 111.9g 食塩相当量 2.4g
10	木	カレーライス 鉄骨サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 粉寒天	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご こまつな だいこん キャベツ ぶどう100%ジュース	エネルギー 729 Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.9g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 2.9g
11	金	ごはん 五目卵焼き 野菜の磯和え 大根べっこう煮 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご ぎざみのり 豚ばら肉 油揚げ	米 サラダ油 三温糖	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな もやし だいこん キャベツ 万能ねぎ	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 27.4g 炭水化物 90.0g 食塩相当量 3.0g
15	火	カレーうどん ちくわいそべ揚げ きゅうりとわかめの酢のもの りんごゼリー	牛乳 豚もも肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 生わかめ 粉寒天	冷凍うどん(国産) ばれいしよでんぷん 揚げ油 米粉 三温糖 上白糖	にんじん 玉葱 はくさい こまつな 長ねぎ きゅうり キャベツ りんご100%ジュース	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 32.2g 脂質 18.4g 炭水化物 103.3g 食塩相当量 4.0g
16	水	ごはん すき焼き煮 大根和風サラダ みそ汁	牛乳 豚もも肉 焼き豆腐 干ひじき(ステンレス釜、乾) 油揚げ	米 サラダ油 しらたき 三温糖 白炒りゴマ さつまいも	はくさい にんじん 長ねぎ こまつな だいこん きゅうり もやし 玉葱 万能ねぎ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.4g 炭水化物 99.0g 食塩相当量 2.8g
17	木	ごはん 鯖の黒酢あんかけ からし和え 五目豆 みそ汁	牛乳 さわら 大豆(国産、乾) こんぶ 生わかめ	米 ばれいしよでんぷん 揚げ油 粉末黒糖 上白糖 三温糖	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう れんこん だいこん	エネルギー 712 Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 21.0g 炭水化物 103.2g 食塩相当量 3.2g
18	金	豚卵とじ丼 人参ドレッシングサラダ みそけんちん汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 ばれいしよでんぷん じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん りんご	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 21.7g 炭水化物 99.3g 食塩相当量 2.9g
21	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツレモン漬け 豚汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	米 ばれいしよでんぷん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん だいこん 長ねぎ りんご	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.6g 炭水化物 95.4g 食塩相当量 2.2g
22	火	ごはん 鯖の塩焼き 野菜のごま酢和え 生揚げのそぼろ煮 きのこさつま汁	牛乳 まさば 豚ひき肉 生揚げ 豚もも肉	米 白炒りゴマ 三温糖 サラダ油 つきこんにやく さつまいも	こまつな にんじん キャベツ しょうが 玉葱 しめじ まいたけ 長ねぎ	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.7g 炭水化物 97.4g 食塩相当量 2.7g
23	水	コーンピラフ 2色豆のサラダ ポトフ オレンジゼリー	牛乳 鶏もも肉 金時豆 白いんげんまめ ベーコン 豚もも肉 粉寒天	米 炒め油 サラダ油 三温糖 じゃがいも 上白糖	とうもろこし 玉葱 パセリ にんじん キャベツ レモン果汁 セロリー こまつな オレンジジュース(100%)	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.8g 炭水化物 108.8g 食塩相当量 2.6g
24	木	ごはん ぶりの照り焼き えのきあえ じゃが芋きんぴら みそ汁	牛乳 ぶり 豚もも肉 生わかめ	米 三温糖 ばれいしよでんぷん じゃがいも サラダ油 つきこんにやく	しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ ごぼう にんじん だいこん	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.2g 炭水化物 95.3g 食塩相当量 2.9g
25	金	ドライカレーライス ポテトサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産、乾) ロースハム 豚もも肉	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 玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり こまつな ひらたねなし柿	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.7g 炭水化物 108.8g 食塩相当量 3.0g
28	月	あぶたま丼 海藻サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 鶏もも肉 油揚げ たまご 焼きのり 海藻ミックス	米 サラダ油 三温糖 ばれいしよでんぷん ごま油 じゃがいも	玉葱 エリンギ キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが こまつな りんご	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.2g 炭水化物 100.6g 食塩相当量 3.1g
29	火	ごはん あじ蒲焼き おかか漬け じゃがいもそぼろ煮 みそ汁	牛乳 まあじ 粉かつお節 豚ひき肉 生わかめ	米 ばれいしよでんぷん 揚げ油 三温糖 ごま油 つきこんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) だいこん	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.0g 炭水化物 107.3g 食塩相当量 3.1g
30	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜中華スープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム	米 サラダ油 三温糖 上白糖 ばれいしよでんぷん ごま油 はるさめ(国産でんぷん)	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 たら もやし きゅうり えのきたけ はくさい こまつな	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 21.2g 炭水化物 97.5g 食塩相当量 3.2g
31	木	ミルクパン 秋のカレーシチュー コールスローサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚もも肉 無調整豆乳 たまご	ミルクパン サラダ油 米粉 さつまいも 上白糖 メーブルシロップ	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマトピューレ しめじ キャベツ きゅうり 西洋かぼちゃ	エネルギー 729 Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.8g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 3.2g

○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さん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	693 Kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	20.5g
炭水化物	103.1g
食塩相当量	2.9g