



10月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1水		ソース焼きそば ジャーマンポテト フルーツ白玉	牛乳、豚肉、ウィンナー	米油、中華めん、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 白玉、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、 しめじ、にら、さやいんげん、 みかん(缶)、パイナップル(缶) ラ・フランス(缶)	609 kcal 19.0 g 23.8 g 1.8 g
2木		わかめご飯 鯛の野菜あんかけ もやしとキャベツのおひたし 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、わかめ、まだい、 豆腐、油揚げ、みそ	米、でん粉、米油、砂糖	玉ねぎ、えのきたけ、人参、 もやし、キャベツ、大根、 しめじ、小松菜	632 kcal 27.7 g 21.0 g 3.0 g
3金		パエリア ビーンズサラダ 鶏肉のボトフ	牛乳、鶏肉、いか、大豆、 ひよこ豆	米油、米、砂糖、 じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 赤パプリカ、グリーンピース、人参、 きゅうり、とうもろこし、 セロリ、キャベツ、小松菜	563 kcal 27.3 g 16.4 g 2.6 g
6月		田舎うどん 海藻サラダ 手作り月見団子(みたらし)	牛乳、豚肉、油揚げ、 海藻ミックス、豆腐	米油、うどん、ごま油、 砂糖、白玉粉、上新粉、 でん粉	人参、大根、しめじ、 長ねぎ、キャベツ、きゅうり	571 kcal 22.0 g 17.6 g 2.8 g
7火		ご飯 ししゃもフライ からし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ししゃも、豆腐、 わかめ、油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉、米油	もやし、人参、小松菜、 玉ねぎ、えのきたけ	668 kcal 31.2 g 22.2 g 2.6 g
8水		麦ご飯 キムチ煮込み 野菜の昆布和え 果物(柿)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 みそ、生揚げ、油揚げ、 わかめ、塩昆布	米、麦、ごま油	にんにく、人参、えのきたけ、 しめじ、もやし、白菜キムチ、 白菜、チンゲン菜、キャベツ、 小松菜、かき	606 kcal 25.8 g 19.3 g 2.0 g
9木		チキンライス ツナとポテトのたまごやき さつま芋コロコロサラダ ジュリエンスープ	のむヨーグルト、 鶏肉、ツナ、たまご、豚肉、 ベーコン	米、米油、じゃが芋、 さつま芋、砂糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 マッシュルーム、枝豆、 グリーンピース、きゅうり、 にんにく、セロリ、キャベツ	615 kcal 23.5 g 14.9 g 2.8 g
10金		ご飯 魚のごまみそ焼き ごぼうサラダ きのこ汁	牛乳、赤魚、みそ、豆腐、 油揚げ	米、砂糖、ごま、米油、里芋	ごぼう、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、人参、玉ねぎ、 大根、えのきたけ、しめじ、 長ねぎ	637 kcal 29.4 g 20.1 g 2.4 g
14火		ご飯 いかのしょうがやき 野菜のごま酢和え 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、いか、豆腐、油揚げ、 みそ、豆乳	米、米油、砂糖、ごま、 こんにゃく	小松菜、もやし、人参、 とうもろこし、大根、白菜、 長ねぎ	551 kcal 26.3 g 13.8 g 2.4 g
15水		ビザトースト グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳、ウィンナー、チーズ、 鶏肉、豆乳、いんげんまめ	パン、米油、砂糖、ごま油、 じゃが芋、米粉	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、青ピーマン、 きゅうり、キャベツ、小松菜、 人参、グリーンピース	590 kcal 25.5 g 24.0 g 3.9 g
16木		さんまのひつまぶし風 こんにゃくサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、さんま、油揚げ、みそ、 わかめ	米、でん粉、米油、砂糖、 こんにゃく、ごま油、ごま、 じゃが芋	もやし、きゅうり、人参、 玉ねぎ、小松菜、大根、 長ねぎ	608 kcal 24.2 g 25.3 g 3.2 g
17金		親子丼 切干大根のサラダ	牛乳、鶏肉、なると、たまご	米、麦、砂糖、こんにゃく、 でん粉、米油、ごま油	玉ねぎ、小松菜、切干大根、 きゅうり、人参、もやし	641 kcal 27.7 g 16.3 g 2.6 g
20月		ジャンバラヤ 魚のマリナード焼き レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、 たら、鶏肉、レンズ豆	米、米油、オリーブ油、 じゃがいも	玉ねぎ、人参、青ピーマン、 マッシュルーム、 とうもろこし、にんにく、 玉ねぎ、キャベツ、小松菜	558 kcal 26.6 g 17.7 g 2.6 g
21火		マーボー豆腐丼 ナムル 果物(りんご)	牛乳、豚肉、大豆、押し豆腐、 みそ、八丁みそ	米、麦、米油、砂糖、でん粉、 ごま油、ごま	にんにく、人参、たけのこ、 玉ねぎ、干ししいたけ、 長ねぎ、にら、もやし、 キャベツ、小松菜、りんご	629 kcal 25.3 g 18.7 g 1.6 g
22水		コッペパン ツナコーン コールスローサラダ キャロットポタージュ	牛乳、ツナ、ベーコン、 いんげんまめ、豆乳、 生クリーム	パン、米油、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、米	玉ねぎ、とうもろこし、 キャベツ、人参、きゅうり、 レモン、セロリ	658 kcal 25.0 g 29.1 g 3.0 g
23木		野菜菜チャーハン 大豆の甘辛揚げ 春雨スープ	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、 かまぼこ	米、ごま油、でん粉、米油、 砂糖、白いりごま、春雨	長ねぎ、人参、 のざわな(塩漬)、 もやし、チンゲン菜	572 kcal 19.8 g 21.6 g 2.4 g
24金		麦ご飯 ほっけの塩こうじ焼き 元気サラダ 乾物みそ汁	牛乳、ほっけ、かつおぶし、 昆布、凍り豆腐、みそ、 わかめ	米、麦、米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、 とうもろこし、切干大根、 玉ねぎ、小松菜	573 kcal 26.7 g 15.8 g 2.2 g
27月		ボークカレーライス 人参ドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、いんげんまめ	米、麦、米油、じゃが芋、 米粉、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、 トマト、キャベツ、きゅうり	575 kcal 19.3 g 15.0 g 2.4 g
28火		ゆかりご飯 肉じゃが ごま和え 果物(みかん)	牛乳、豚肉	米、米油、こんにゃく、 じゃが芋、砂糖、ごま	ゆかり、人参、玉ねぎ、 グリーンピース、もやし、 小松菜、みかん	617 kcal 21.7 g 10.9 g 1.4 g
29水		鯛フレークご飯 ちくわのカレー揚げ 白菜のおひたし のっぺい汁	牛乳、鯛、焼きちくわ、 豚肉、豆腐、油揚げ	米、米粉、米油、こんにゃく、 里芋、でん粉	白菜、人参、小松菜、 大根、長ねぎ	633 kcal 26.9 g 18.7 g 2.4 g
30木		五目あんかけ丼 青菜ときのこのソテー 焼きりんご	牛乳、かまぼこ、いか、 うずら卵、ベーコン	米、麦、ごま油、でん粉、 米油、砂糖、マーガリン	にんにく、人参、キャベツ、 しめじ、小松菜、 とうもろこし、えのきたけ、 もやし、りんご	636 kcal 22.1 g 18.6 g 2.4 g
31金		ミートスパゲッティ オリーブドレサラダ かぼちゃケーキ	牛乳、鶏肉、豚肉、 いんげんまめ、チーズ、 きな粉、豆乳	スパゲッティ、米油、米粉、 オリーブ油、砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、人参、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、レモン、かぼちゃ	698 kcal 23.0 g 17.3 g 2.0 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。