



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
2金		ご飯 さばのごまみそ焼き ゆかり和え のっぺい汁	牛乳、さば、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ	米、砂糖、ごま、米油、こんにゃく、里芋、でん粉	キャベツ、人参、きゅうり、大根、長ねぎ	641 kcal 29.0 g 20.5 g 1.6 g
5月		麦ご飯 キムチ煮込み 切干大根の彩りサラダ 果物(巨峰)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ、豆腐、油揚げ、わかめ	米、麦、ごま油、砂糖、ごま	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、切干大根、赤パプリカ、小松菜、巨峰	598 kcal 28.2 g 16.5 g 2.7 g
6火		ジャンバラヤ 魚の米粉パン粉焼き レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、豚肉、ウィンナー、ホキ、鶏肉、レンズ豆	米、米油、米粉パン粉、ノンエッグマヨネーズ、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、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	622 kcal 28.4 g 21.4 g 2.4 g
7水		さんまのひつまぶし風 こんにゃくサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳、さんま、凍り豆腐、みそ、わかめ	米、でん粉、米油、砂糖、こんにゃく、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、大根、小松菜	595 kcal 24.2 g 24.2 g 3.4 g
8木		麦ご飯 ししゃものチーズ包み揚げ からし和え 春雨スープ	牛乳、ししゃも、チーズ、豚肉	米、麦、春巻きの皮、小麦粉、でん粉、米油、春雨	もやし、人参、小松菜、もやし、長ねぎ、チンゲン菜	646 kcal 26.6 g 21.7 g 2.5 g
9金		丸パン スイートコロケ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、豆乳	パン、油、じゃが芋、米粉、米粉パン粉、米油、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、とうもろこし、ごぼう、きゅうり、人参、セロリ、キャベツ	656 kcal 23.3 g 23.9 g 3.5 g
13火		麦ご飯 スタミナなっとう 野菜の浅漬け 米粉ワタンスープ	牛乳、鶏肉、納豆	米、米粒麦、ごま油、砂糖、米粉わんたんの皮	にんにく、切干大根、人参、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、もやし、白菜、長ねぎ、小松菜	578 kcal 27.8 g 15.2 g 2.1 g
14水	乳酸菌飲料	ご飯(セルフ井) チキンカツ(セルフ井) ポイルキャベツ(セルフ井) 大根と油揚げのみそ汁	乳酸菌飲料、鶏肉、みそ、豆腐、油揚げ	米、米粉、米粉パン粉、米油、砂糖	キャベツ、大根、しめじ、小松菜	652 kcal 23.7 g 17.7 g 2.7 g
15木		みそラーメン ゆでたまごの甘辛煮 海藻サラダ	牛乳、豚肉、みそ、たまご、海藻ミックス	中華めん、ごま油、ごま、砂糖、米油	長ねぎ、もやし、キャベツ、とうもろこし、人参、にら、しょうが、にんにく、きゅうり	562 kcal 26.8 g 23.5 g 3.3 g
16金		ご飯 いかの香味焼き わかめ入りナムル トッポギスープ	牛乳、いか、白みそ、わかめ、鶏肉	米、米油、砂糖、ごま油、トッポギ	にんにく、もやし、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	557 kcal 23.0 g 11.8 g 2.8 g
19月		ターメリックライス ドライカレー こまつなレモンサラダ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、ツナ、わかめ	米、米油、砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、にんにく、人参、青ピーマン、トマト、キャベツ、小松菜、レモン	580 kcal 21.0 g 16.4 g 1.8 g
20火		ゆかりご飯 鯛の野菜あんかけ もやしとキャベツのおひたし さつま汁	牛乳、まだい、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、でん粉、米油、砂糖、さつま芋	ゆかり、玉ねぎ、えのきたけ、人参、もやし、キャベツ、大根、ごぼう、長ねぎ	642 kcal 27.4 g 19.3 g 3.0 g
21水		白いんげん豆トースト コロコロサラダ 鶏肉のポトフ	牛乳、ベーコン、いんげんまめ、チーズ、大豆、鶏肉	パン、米油、砂糖、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、とうもろこし、枝豆、セロリ、キャベツ	622 kcal 27.8 g 29.1 g 2.8 g
22木		豆腐と野菜のあんかけ丼 ごま和え 焼きりんご	牛乳、かまぼこ、たら、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、ごま油、でん粉、砂糖、ごま、マーガリン	にんにく、人参、キャベツ、しめじ、もやし、小松菜、りんご	605 kcal 23.2 g 14.5 g 2.4 g
23金		秋の香りご飯 あじの塩こうじ焼き 昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、あじ、塩昆布、豆腐、わかめ、みそ	米、米油、くり、さつま芋、砂糖	しめじ、さやいんげん、キャベツ、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ、長ねぎ	586 kcal 31.9 g 18.6 g 2.3 g
26月		麦ご飯 たらこのいそマヨ焼き しらたきのツルツル炒め あらははんぺん汁	牛乳、たら、青のり、ベーコン、鶏肉、わかめ、あらははんぺん	米、米粒麦、米油、ノンエッグマヨネーズ、しらたき、砂糖、ごま油	人参、小松菜、もやし、とうもろこし、大根	588 kcal 27.4 g 19.8 g 2.1 g
27火		ケチャップライス 豆乳クリームソースかけ マセドアンサラダ	牛乳、ウィンナー、豆乳、いんげんまめ、ひよこ豆	米、米油、米粉、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜、きゅうり、とうもろこし	611 kcal 18.2 g 22.0 g 2.1 g
28水		鯛フレークご飯 あおのりたまご焼き 白菜のおひたし きのこ汁	牛乳、たい、鶏肉、豆腐、たまご、青のり、豆腐、油揚げ	米、米油、砂糖、里芋	しょうが、玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、大根、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	602 kcal 28.3 g 19.3 g 2.2 g
29木		ご飯 肉じゃが おかかあえ 果物(みかん)	牛乳、豚肉、かつおぶし	米、米油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、キャベツ、もやし、みかん	637 kcal 23.3 g 10.8 g 1.1 g
30金		塩こうじのスパゲッティ コーンサラダ かぼちゃのカップケーキ	牛乳、鶏肉、みそ、きな粉、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、米油、砂糖、米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ	685 kcal 25.2 g 18.2 g 2.5 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。