



# 10月予定献立表



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火	中華スープ フルーツ白玉	ソース焼きそば 中華スープ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米油、中華めん、でん粉、白玉、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しめじ、にら、とうもろこし、えのきたけ、長ねぎ、みかん(缶)、パイナップル(缶)、ラ・フランス(缶)	561 kcal 20.8 g 19.7 g 2.6 g
2水	豆腐とひき肉のあんかけ丼 茎わかめサラダ	豆腐とひき肉のあんかけ丼 茎わかめサラダ	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、干ししいたけ、しょうが、にんにく、もやし、とうもろこし	559 kcal 21.6 g 16.3 g 2.1 g
3木	ごはん 肉じゃが からし和え 果物(かき)	ごはん 肉じゃが からし和え 果物(かき)	牛乳、豚肉	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、もやし、小松菜、かき	589 kcal 20.8 g 10.4 g 1.3 g
4金	わかめご飯 ししやもフライ こんにゃくサラダ かぶと人参のみそ汁	わかめご飯 ししやもフライ こんにゃくサラダ かぶと人参のみそ汁	牛乳、わかめ、ししやも、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、米油、こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、かぶ	664 kcal 30.1 g 23.7 g 3.2 g
7月	麦ご飯 いかのソイネーズ焼き 野菜のポン酢あえ さつま汁	麦ご飯 いかのソイネーズ焼き 野菜のポン酢あえ さつま汁	牛乳、いか、わかめ、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、さつま芋	きゅうり、もやし、人参、レモン、大根、ごぼう、長ねぎ	570 kcal 27.8 g 14.7 g 2.8 g
8火	秋ナスとベーコンのトマトスパゲッティ パリポテサラダ	秋ナスとベーコンのトマトスパゲッティ パリポテサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、米油、米粉、砂糖、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、セロリ、人参、青ピーマン、トマト、なす、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	622 kcal 20.8 g 27.6 g 2.0 g
9水	ソイ丼 野菜スープ	ソイ丼 野菜スープ	牛乳、豚肉、大豆	米、米油、砂糖、米粉、じゃがいも	にら、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	547 kcal 20.8 g 15.2 g 1.8 g
10木	ごはん 魚の西京焼き 煮びたし なめこのみそ汁	ごはん 魚の西京焼き 煮びたし なめこのみそ汁	牛乳、鮭、西京みそ、生揚げ、油揚げ、豆腐、みそ	米、米油、砂糖	白菜、小松菜、大根、人参、なめこ、長ねぎ	585 kcal 29.9 g 16.6 g 2.5 g
11金	丸パン スイートコロケ ごぼうサラダ ベジブロス	丸パン スイートコロケ ごぼうサラダ ベジブロス	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、豆乳	パン、米油、じゃが芋、米粉、米粉パン粉、砂糖、ごま、麦、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、長ねぎ、セロリ、グリーンピース	687 kcal 26.1 g 25.5 g 3.2 g
15火	秋の香りご飯 豚肉と里芋の炒め煮 おひたし	秋の香りご飯 豚肉と里芋の炒め煮 おひたし	のむヨーグルト、鶏肉、油揚げ、豚肉、生揚げ、かつおぶし	米、米油、さつま芋、くり、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油	しめじ、さやいんげん、しょうが、にんにく、人参、大根、さやいんげん、もやし、小松菜	559 kcal 22.4 g 10.5 g 2.1 g
16水	ツナマヨネーズトースト レモンドレッシングサラダ チキンビーンズ	ツナマヨネーズトースト レモンドレッシングサラダ チキンビーンズ	牛乳、ツナ、鶏肉、大豆	パン、ノンエッグマヨネーズ、米油、砂糖、じゃが芋、米粉	とうもろこし、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、人参、きゅうり、レモン、グリーンピース	651 kcal 25.1 g 31.4 g 2.4 g

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
17木		中華丼 しらたきのツルツル炒め 果物(巨峰)	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、ベーコン	米、米油、砂糖、ごま油、でん粉、しらたき	にんにく、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、干ししいたけ、小松菜、もやし、とうもろこし、巨峰	604 kcal 24.1 g 19.0 g 1.7 g
18金		ごはん たらのから揚げ名古屋風みそだれ シャキシャキ梅サラダ 野菜のまろやか豆乳汁	牛乳、たら、八丁みそ、のり、豚肉、みそ、豆乳	米、でん粉、米油、砂糖、ごま油	切干大根、人参、もやし、きゅうり、梅肉、玉ねぎ、しめじ、白菜、小松菜	629 kcal 29.3 g 18.3 g 2.2 g
21月		ターメリックライス 元気サラダ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、かつおぶし、昆布	米油、米、砂糖	玉ねぎ、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	585 kcal 20.7 g 17.2 g 2.1 g
22火		麦ご飯 キムチ煮込み 和風サラダ 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ、生揚げ、油揚げ、わかめ	米、麦、ごま油、米油、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、キャベツ、きゅうり、大根、みかん	625 kcal 25.8 g 20.2 g 1.8 g
23水		乳酸菌飲料 ココロサラダ 鶏肉のポトフ	乳酸菌飲料、大豆、鶏肉、ベーコン	パン、バター、砂糖、ごま、米油、じゃが芋	人参、きゅうり、とうもろこし、枝豆、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	542 kcal 17.8 g 20.1 g 2.2 g
24木		ごはん ぶりの照り焼き 五目豆 具だくさんみそ汁	牛乳、ぶり、大豆、さつま揚げ、昆布、油揚げ、みそ、わかめ	米、砂糖、米油、こんにゃく、じゃが芋	人参、れんこん、干ししいたけ、小松菜、大根、玉ねぎ、長ねぎ	607 kcal 28.1 g 20.9 g 3.0 g
25金		ゆかりご飯 小山田みつば入り卵焼き れんこんサラダ きのこ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、豆腐、油揚げ	米、米油、砂糖、里芋	ゆかり、みつば、玉ねぎ、人参、れんこん、キャベツ、きゅうり、大根、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	613 kcal 26.8 g 20.6 g 2.1 g
28月		いかとまいたけのぼら天丼 のり酢あえ 乾物みそ汁	牛乳、いか、のり、凍り豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米粉、でん粉、米油、砂糖	まいたけ、小松菜、もやし、人参、切干大根、玉ねぎ、長ねぎ	615 kcal 26.6 g 20.0 g 2.8 g
29火		野沢菜チャーハン 青のりビーンズ 春雨スープ	牛乳、ハム、大豆、青のり、豚肉、かまぼこ	米、ごま油、でん粉、米油、春雨	長ねぎ、人参、のぎわな、もやし、チンゲン菜	569 kcal 20.8 g 19.8 g 2.5 g
30水		マーボー豆腐丼 ごまあえ 焼きりんご	牛乳、豚肉、大豆、押し豆腐、みそ、八丁みそ	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま、マーガリン	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、小松菜、りんご	647 kcal 24.3 g 20.0 g 1.8 g
31木		けんちんうどん 大学かぼちゃ キャベツの昆布和え	牛乳、鶏肉、塩昆布	ごま油、こんにゃく、里芋、うどん、米油、砂糖、ごま、水あめ	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	583 kcal 21.0 g 18.1 g 3.1 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。

