

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ハムピラフ	○	ハム	米, マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム	704 kcal
	ガーリックチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	26.1 g
	ポテトチップサラダ		じゃが芋, さつま芋, 油, 砂糖	小松菜, 白菜, きゅうり, 人参, 玉葱	29.2 g	
	はじめてのやさいスープ		オリーブ油	生姜, にんにく, キャベツ, トマト, ほうれん草, パセリ	3.4 g	
3火	豚キムチ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, もやし, キムチ, ニラ, ねぎ	700 kcal
	卵とわかめのスープ		ハム, わかめ, 卵	でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, 白菜, ねぎ	31.0 g
	梨				梨	20.4 g
						3.2 g
4水	ごはん	○		米		764 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉	油	生姜, 人参, 玉葱, いんげん	34.5 g
	青のりポテト		青のり	じゃが芋		24.4 g
	キャベツの味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節		キャベツ	2.1 g
5木	アップルトースト	○		食パン, バター, 砂糖	りんご	710 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン, 牛乳, あさり	油, じゃが芋, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, パセリ	23.6 g
	カラフルサラダ		ハム	油, 砂糖	キャベツ, どうもろこし, 赤ピーマン	31.4 g
						2.9 g
6金	肉そぼろごはん	○	鶏肉, のり	米, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸	766 kcal
	豆乳のごま味噌鍋		豚肉, さば節, 木綿豆腐, 調製豆乳, 味噌	油, 練りごま, 白ごま	生姜, 人参, 白菜, しめじ, しらたき, ねぎ	29.1 g
	栗ようかん		あずき, 寒天	砂糖, むき栗		24.5 g
						2.4 g
10火	人参ピラフ	○	ベーコン	米, 油, 砂糖, マーガリン	人参, マッシュルーム	950 kcal
	ポトフ		豚肉, ウィンナー	じゃが芋	人参, 玉葱, キャベツ	26.5 g
	ブルーベリー蒸しパン		牛乳, 生クリーム	蒸しパンミックス, 砂糖, バター	ブルーベリー	28.8 g
						2.5 g
11水	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ, さば節	うどん	人参, 干し椎茸, ねぎ, ほうれん草	759 kcal
	ちくわの二色揚げ		ちくわ, 青のり	小麦粉, 油		38.0 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, 人参, しめじ, えのきたけ	29.6 g
	りんご				りんご	4.3 g
12木	じゃこわかめごはん	○	わかめ, しらす干し	米		672 kcal
	豆腐入り和風ミートローフ		豚肉, 押し豆腐	パン粉, でんぷん	玉葱, 人参, どうもろこし, いんげん	29.1 g
	キャベツのゆかり和え			砂糖	人参, キャベツ, ゆかり	16.6 g
	なめこの味噌汁		さば節, にぼし厚削り, 味噌	じゃが芋	大根, 人参, なめこ, ねぎ	3.5 g
13金	ごはん	○		米		738 kcal
	鮭のきのみソースかけ		鮭	ごま油, 砂糖, でんぷん	人参, しめじ, えのきたけ, 生姜	37.6 g
	磯香和え		のり	砂糖	ほうれん草, もやし, 人参	22.8 g
	豚汁		豚肉, さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌	油, 里芋	ごぼう, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	2.8 g
16月	バエリア	○	鶏肉, いか, えび, あさり	米, オリーブ油, マーガリン	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 赤ピーマン, ピーマン	711 kcal
	トルティージャ		ベーコン, 卵	オリーブ油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, パセリ	31.6 g
	にんにくのスープ		ハム	オリーブ油, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ	25.2 g
	ぶどう				ぶどう	4.0 g
17火	ごはん	○		米		855 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん, 油	にんにく, 生姜	35.4 g
	切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ	油, 砂糖	切干大根, 人参	33.4 g
	豆腐とわかめの味噌汁		さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 味噌		玉葱, ねぎ	3.2 g
18水	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	842 kcal
	いも煮		豚肉	里芋, 砂糖	こんにゃく, ねぎ	30.8 g
	根菜の味噌汁		油揚げ, 味噌, さば節		人参, 大根, ごぼう, れんこん, ねぎ	18.5 g
	ずんだ白玉		白玉団子, 砂糖		枝豆	2.2 g
19木	ポークカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, はちみつ, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	861 kcal
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク, 砂糖, 油	人参, キャベツ, どうもろこし, ブロッコリー, 玉葱	26.1 g
	わかばっこミルクプリン		牛乳, アガー	砂糖		27.0 g
						2.8 g
20金	うずまきパン	○		パン		784 kcal
	じゃがいものラザニア		豚肉, 牛乳, チーズ	油, じゃが芋, 小麦粉, バター, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ	28.9 g
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油	にんにく, セロリ, 人参, 玉葱, トマト, どうもろこし	36.6 g
						3.8 g
23月	マーボー豆腐丼	○	豚肉, 味噌, 押し豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ	760 kcal
	チンゲン菜のスープ		ベーコン	じゃが芋	玉葱, 人参, どうもろこし, チンゲン菜	28.9 g
	りんごと紅茶のジュレ		アガー	砂糖	りんご	24.0 g
						3.9 g
24	音楽祭のため給食はありません					
25水	ごはん	○		米		701 kcal
	豚肉とキャベツの味噌炒め		豚肉, 味噌	油, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, ねぎ, キャベツ, 干し椎茸, ピーマン	24.4 g
	中華スープ		ベーコン	じゃが芋, ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参	23.9 g
	柿				柿	3.3 g
26木	さつま芋ごはん	○		米, さつま芋, 黒ごま		747 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	砂糖	にんにく, 生姜	32.4 g
	五目きんぴら		豚肉, さつま揚げ	油, 砂糖	ごぼう, 人参, 糸こんにゃく, いんげん	24.8 g
	けんちん汁		絹ごし豆腐, 油揚げ, さば節	油, 里芋	大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	3.4 g
27	調理校の給食がないため弁当を持参してください					
30月	ごはん	○		米		710 kcal
	カレイのから揚げ		むきかれい	でんぷん, 油	生姜	33.2 g
	ごま和え			砂糖, 白ごま	ほうれん草, キャベツ, もやし, 人参	20.9 g
	きのこの味噌汁		さば節, 木綿豆腐, わかめ, 味噌		人参, しめじ, えのきたけ, ねぎ	2.6 g
31火	スパゲッティミートソース	○	豚肉	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, マッシュルーム, トマト	843 kcal
	かぼちゃグラタン		鶏肉, 調製豆乳	油, マーガリン, 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, かぼちゃ	36.1 g
	フレンチサラダ		ハム	油, 砂糖	小松菜, どうもろこし, 赤ピーマン, エリンギ	37.2 g
						4.4 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意下さい。

※木島平産の食材、食材を使用したメニューについては、**太字**で表示しています

～ブックメニュー紹介～

10月は読書月間、2日(月)は本とのコラボ給食です。
この日は、四中の給食を作っている若葉小学校で紹介された絵本
「せかいでさいしょのポテトチップス」「はじめてのやさい
スープ」にちなんだメニューです。どんな給食でしょう？
楽しみにしていてくださいね♪

