



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	金		都民(とみん)の日(ひ)							
4	月	○	ごはん(かんだちまい) さかなのくわやき やさいのごまあえ けんちんじる	さわら あぶらあげ とうふ とりにく	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら こんにやく でんぶん あぶら ごま	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう	594	27.9	2.1	
5	火	○	ターメリックライス チリコンカン フレンチサラダ りんご	ぶたにく だいず こなチーズ ひよこまめ	こめ あぶら でんぶん さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	613	20.8	1.8	
6	水	○	たかなとひきにくのチャーハン カレードレッシングサラダ はるさめスープ	ぶたにく たまご とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが はくさい たかなづけ キャベツ にんじん きゅうり コーンかん たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ	626	20.4	2.4	
7	木	○	ごまみそうどん やさいとくきわかめのあえもの スイートポテトケーキ	とりにく あぶらあげ たまご ちくわ とうにゅう くきわかめ ぎゅうにゅう	ごま うどん あぶら さとう ごまあぶら バター こむぎこ さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	603	20.6	3.5	
8	金	○	ぶどうパン サーモンクリームグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう こなチーズ さけ なまクリーム かいそうミックス	ぶどうパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ ごま さとう パンこ ごまあぶら マカロニ	たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん	653	23.8	2.4	目の愛護デーの こんだて
11	月		秋季休業日(しゅうききゅうぎょうび)							
12	火	○	ツナピラフ ようふうたまごスープ ポテトとまめのサラダ	とりにく ツナ ベーコン ぶたにく たまご うずらまめ	こめ あぶら じゃがいも バター でんぶん さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん こまつな きゅうり	644	22.6	2.6	
13	水	○	ごはん(かんだちまい) とうふのちゅうかに ごまドレサラダ	ぶたにく とうふ ひよこまめ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ もやし きゅうり	586	24.9	2.5	
14	木	○	ごはん(かんだちまい) さけのチャンチャンやき だいずとじゃがいものあまからあげ なめこじる	さけ だいず とうふ	こめ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん えのき ピーマン なめこ ねぎ	649	29.1	3.3	郷土料理給食 ～北海道～
15	金	○	フィッシュフライサンド ポトフ フルーツポンチ	ホキ たまご ぶたにく ウインナー	まるパン あぶら さとう パンこ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー にんじん かぶ こまつな ももかん パインかん みかんかん りんごかん	674	29.9	3.0	
18	月	○	くりごはん とりにくとさといものいために キャベツとおかかのあえもの	とりにく かつおぶし	こめ もちごめ こんにやく ごまあぶら さといも くり じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな ほししいたけ	612	23.2	2.7	十三夜献立
19	火	○	ブルコギどん わかめスープ さつまチップ	ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん さつまいも グラニューとう	たまねぎ にんじん たら りんご もやし しょうが にんにく ねぎ	656	22.2	2.5	世界の味めぐり給食 ～かんこく～
20	水	○	ガーリックフランス とりにくのブラウンシチュー だいずいりサラダ	とりにく こなチーズ だいず なまクリーム	ソフトフランスパン バター オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり	655	23.8	3.1	
21	木	○	ごはん(かんだちまい) ひじきふりかけ ししゃものからあげ じゃことやさいのあえもの みそしる	ひじき かつおぶし ししゃも ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ ねぎ	600	21.0	2.8	
22	金	○	ドライカレー コールスローサラダ ココアゼリー	こなかんてん なまクリーム だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ピーマン レモン キャベツ きゅうり コーンかん	707	21.3	2.1	
25	月	○	あぶたまどん いとかんてんのサラダ かき	ぶたにく あぶらあげ たまご かまぼこ いとかんてん	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ほししいたけ たまねぎ かき にんじん グリンピース もやし きゅうり	664	26.3	2.5	
26	火	○	はいがパン しろみぎかなのハーブパンこやき レモンドレッシングサラダ ペイザンヌスープ	メルルーサ こなチーズ ツナ とりにく	はいがパン パンこ さとう オリーブオイル あぶら	にんにく バジル にんじん キャベツ こまつな きゅうり レモン たまねぎ コーンかん	591	29.2	2.8	
27	水	○	ごはん(かんだちまい) しゅうまい もやしあえ もずくスープ	ぶたにく だいず とうふ もずく たまご	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ しゅうまいのかわ ごま でんぶん	ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが もやし にんじん きゅうり	610	25.2	2.0	
28	木	○	さんまごはん のりあえ すりごまのみそしる みかん	さんま のり とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	しょうが ねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこん ばんのうねぎ みかん	635	20.3	2.6	
29	金	○	ツナとしめじのスパゲティ ひよこまめのサラダ パンプキンチーズケーキ	こなチーズ ツナ ひよこまめ なまクリーム たまご クリームチーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ レモン トマトかん バジル かぼちゃ しょうが こまつな キャベツ きゅうり にんじん	692	24.3	2.1	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、
飲用牛乳を提供します。

1日(ついたち)は都民(とみん)の日(ひ)、11日(にち)は秋季休業日(しゅうききゅうぎょうび)で、
お休(やす)みのため給食(きゅうしょく)はありません。