



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・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる				
2	金	○	ごはん(かんだちまい) あかだし とりにくのバーベキューソース だいたいのサラダ	とうふ とりにく だいず	こめ さとう あぶら	なめこ りんご にんにく ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり	607	23.2	2.2	郷土料理給食 ~愛知県~
5	月	○	わかめごはん じゃがいもととりにくのいために もやしとこまつなのあえもの	たきこみわかめ とりにく	こめ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし	588	21.1	2.0	
6	火	○	ごはん(かんだちまい) けんちんじる さばのあまからに きりぼしだいこんのサラダ	とりにく とうふ さば	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう はるさめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	578	21.1	2.6	
7	水	○	セサミトースト こめこのクリームシチュー カレードレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン ごま さとう マーガリン あぶら パター じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	606	19.3	2.3	
8	木	○	ごはん(かんだちまい) えのきスープ ジャンボしゅうまい やさしいごまあえ	とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま しゅうまいのかわ	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし こまつな ねぎ キャベツ しょうが	579	23.7	1.8	
9	金	○	とりごぼうピラフ やさしいスープ ココアゼリー	とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ かんでん ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ パター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ キャベツ	627	19.5	2.0	
13	火	○	ごはん(かんだちまい) ながいものすいとん さかなのてりやき のりあえ	あぶらあげ さわら のり	こめ ながいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ	576	22.9	2.1	
14	水	○	うずまきパン さつまいものグラタン オニドレサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	ショートニングパン パター あぶら こむぎこ さつまいも パンこ さとう ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーンかん	651	19.2	2.6	
15	木	○	ごはん(かんだちまい) すましじる つくねやき もやしあえ	とうふ とりにく たまご	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら ごま	えのきたけ ねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり	586	24.5	2.6	
16	金	○	ごはん(かんだちまい) とうふのちゅうかに だいこんとひじきのサラダ	ぶたにく とうふ ひじき	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり コーンかん	576	22.0	2.3	
19	月	○	チャーハン わかめスープ ごまドレサラダ	ハム たまご とうふ わかめ ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ ぼんのうねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	580	19.4	3.0	
20	火	○	ごまみそうどん だいずとじゃがいものあまからあげ おひたし	とりにく あぶらあげ ちくわ とうにゅう だいず かつおぶし	うどん ごま あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	657	23.6	3.3	
21	水	○	くろざとうパン オニオンスープ さかなのハーブパンこやき キャロットソースサラダ	ベーコン たら こなチーズ	くろざとうパン あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんにく バジル キャベツ きゅうり コーンかん	611	26.8	3.1	
22	木	○	ごはん(かんだちまい) みそしる かぼちゃのコロケ しょうがじょうゆのあえもの	あぶらあげ ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	こめ あぶら こむぎこ かんそうマッシュポテト パンこ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし きゅうり しょうが	655	20.9	3.0	
23	金	○	カレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー	ぶたにく かんでん	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジジュース	653	16.1	2.1	運動会
26	月	○	チリビーンズドッグ コーンチャウダー フルーツポンチ	だいず ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーンかん コーンかん パセリ ももかん みかんかん パインかん	611	23.6	2.6	運動会予備日 世界の味めぐり給食 ~アメリカ~
27	火	○	こうやどうふのそぼろどん なめこじる やさしくきわかめのあえもの	とりにく こうやどうふ とうふ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	616	25.2	3.5	
28	水	○	ごはん(かんだちまい) とりにくとやさしいすましじる さかなのさいきょうやき あげごぼうとやさしいあえもの	とりにく とうふ たら	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	578	22.4	1.7	
29	木	○	あきのかおりごはん みそしる ししゃものいしがきあげ ごまあえ	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ししゃも たまご	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ ごま	にんじん ねぎ もやし きゅうり	613	24.8	3.2	
30	金	○	ツナとしめじのスパゲティ コーンサラダ かぼちゃケーキ	こなチーズ ツナ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう パター こむぎこ	にんにく たまねぎ トマトかん バジル しょうが レモン こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーンかん かぼちゃ	650	22.6	1.6	

* 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)、12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。

○運動会(うんどうかい)、運動会予備日(うんどうかいよびび)について
23日(にち)が運動会(うんどうかい)、26日(にち)が予備日(よびび)ですが、給食(きゅうしょく)
はありません。

