

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	みどり	小学校		中学校	
				群	群	群	Iカリ	たんぱく	Iカリ	たんぱく
1	火	○	ミルクパン(柏) タンドリーチキン かぶとベーコンのスープ ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	ミルクパン 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 人参 たま 玉ねぎ かぶ キヤベツ とうもろこし パプリカ 小松菜	586	25.6	724	31.8
2	水	○	柳川井(ご飯) 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	594	26.0	720	31.2
3	木	○	ご飯 さばの香味だれ けんちん汁 白菜の煮びたし	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう こんにやく だいこん 大根 白菜 緑豆もやし	605	26.8	745	33.5
4	金	○	豚肉ときのこのトマトソース (ゆでスパゲティ) フライドポテト コールスローサラダ	牛乳 青のり 豚肉	スパゲティ フライドポテト 米ぬか油 米粉 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム トマト キヤベツ とうもろこし パプリカ きゅうり	664	25.4	770	29.0
7	月	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 具だくさんすまし汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 長ねぎ 人参 だいこん 大根 こんにやく ぶなしめじ キヤベツ えのきたけ	598	28.1	735	35.1
8	火	○	ご飯 生揚げと白菜のキムチ炒め いんげんのナムル	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ 白菜 にら 長ねぎ 緑豆もやし いんげん	622	26.3	757	31.7
9	水	○	ぶどうパン(食パン) チキンカツマトソース ジュリエヌスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン ウインナー	ぶどうパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリーンピース	628	24.4	780	31.0
10	木	○	緑黄色野菜のポークカレー(麦ご飯) こんにやくと大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	むぎ 麦ご飯 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー 大根 こんにやく ゆず	682	21.5	829	25.8
11	金	○	ご飯 いかのかりんと揚げ えのきのみそ汁 豆もやしの香味炒め	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ	米 でん粉 米ぬか油 ごま油	しょうが 生姜 えのきたけ なが 長ねぎ にんにく 人参 緑豆もやし だいず 大豆もやし	618	27.8	753	33.5
15	火	○	ご飯 豆腐ハンバーグおろしだれ 呉汁 ほうれん草の梅肉和え	牛乳 ハンバーグ 大豆 みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	だいこん 大根 ごぼう 人参 なが 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 梅	626	25.6	766	31.3

10月 よてい献立表

みんなに給食のこともっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	献立群			小学校		中学校	
				赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	みどり群 (体の調子をよくするもの)	I値 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]	I値 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
16	水	○	シーフードクリームソース (キャロットライス) フレンチサラダ 稲城市産ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 いか えび 生クリーム チーズ	キャロットライス 米ぬか油 小麦粉 パター 砂糖 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ 人参 とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	687	21.9	825	25.9
17	木	○	黒砂糖パン(コッペ) ホキのサルサソース 麦と野菜のスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 ホキ 豚肉 ウインナー	黒砂糖パン でん粉 米ぬか油 砂糖 大麦	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ パプリカ とうもろこし 小松菜	591	24.8	726	31.5
18	金	○	ご飯 塩肉じゃが 大根のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 大根 きゅうり	601	24.2	730	28.8
21	月	○	菜飯 さけの照り焼きだれ なめこのみそ汁 ひじきの煮物	牛乳 さけ みそ ひじき 大豆 油揚げ	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ こんにやく いんげん	599	29.8	728	37.3
22	火	ミルク コーヒ	コッペパン(背スライス) ポトフ チリコンカン	ミルク 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	615	27.6	742	33.4
23	水	○	ご飯 あかうおの甘酢だれ 豆乳仕立ての飛鳥汁 しらたき炒め	牛乳 あかうお 鶏肉 豆乳 みそ 豚肉	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 大根 しらたき たけのこ チンゲン菜	626	25.5	771	32.2
24	木	○	ご飯 麻婆豆腐 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ ぶなしめじ 緑豆もやし にら	603	25.9	735	31.1
25	金	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 大根のみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 わかめ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 ごぼう れんこん こんにやく いんげん	590	24.0	726	29.6
28	月	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ さつま汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 ほっけ 鶏肉 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	639	25.3	789	32.2
29	火	○	ガパオライス(ご飯) トックと卵のスープ りんご	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 米ぬか油 でん粉 トック ごま油 砂糖	生姜 ぶなしめじ たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン りんご	647	24.4	776	29.5

令和6年度【ふりがな】

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	あか	き	みどり	しょうがっこう		ちゅうがっこう	
				群	群	群	小学校	中学校		
				(血や肉をつくるもの)	(力や体温となるもの)	(体の調子をよくするもの)	I値*	たんぱく	I値*	たんぱく
				[kcal]	[g]	[kcal]	[g]	[kcal]	[g]	
30	水	○	ミルクパン(食パン) かぼちゃシチュー カラフルソテー 米粉クレープ(チョコ)	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 米ぬか油 バター 小麦粉 米粉クレープ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ キャベツ とうもろこし パプリカ	680	23.8	813	28.1
31	木	○	さつまいもご飯 さばの和風レモンだれ 秋のすまし汁 卵の花	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ おから	さつまいもご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 大根 えのきたけ 長ねぎ 人参 こんにゃく 干しいたけ	678	30.4	837	38.0

稲城市教育部学校給食課
第一給食係 042-377-8904
第二給食係 042-331-7103