

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 | 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 - kcal | たんぱく質 - g | I値 - 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 たいのこ 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 | しょうが 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 | しょうが 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 | しょうが 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 | | |
| | | | | 赤 | 黄 | 緑 | I値* | たんぱく | I値* | たんぱく |
| | | | | 群 | 群 | 群 | [kcal] | [g] | [kcal] | [g] |
| | | | | (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) | | | | |
| 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