

日	曜	牛乳	こんだてめい	さいりょう			中学年(3・4年)		
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	○	ごはん おやこむし みだくさんのみそしる くだもの 都民の日	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご なまあげ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう どうがん ねぎ くだもの	598	25.8	【1日】都民の日 10月1日は都民の日です。都民の日に合わせて親子丼をイメージした親子蒸しを提供します。東京で生まれたとされている料理はたくさんあります。親子丼もその一つです。
2	金	○	なめし さばのおろしソースかけ あきやさいのいためもの しおにくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら しらたき じゃがいも	だいこんのは だいこん とうもろこし もやし しめじ なす こまつな たまねぎ にんじん はねど	630	29.9	【5日】秋の味覚 「実りの秋」「食欲の秋」という言葉があるように、秋はおいしいものがたくさん出回る季節です。この日は秋にたくさん出回るきのこや鮭をたっぷり取り入れます。10月は他にもたくさんさんの食材が登場するので楽しみにしてください。
5	月	○	きのこのマヨピラフ さけのチャウダー キャベツのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ チーズ さけ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ とうもろこし しめじ エリンギ パセリ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	585	26.8	
6	火	○	マーボーめん スイートポテトチップス ちゅうかふうわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうらふ わかめ	ちゅうかさば あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも グラニューとう はるさめ	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にら はくさい	586	23.5	
7	水	○	さんまごはん そくせきづけ なすいりみそしる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん どうがん なす ねぎ	587	21.4	
8	木	○	カレーライス かんてんサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かんてん ツナ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり くだもの	603	21.2	
9	金	○	はいがパン ブルーベリージャム さかなのハーブパンこやき こふきいも ミネストラスープ 目の愛護デー	ぎゅうにゅう あおひらす ベーコン ひよこめ	はいがパン オリーブあぶら パンこ じゃがいも	ブルーベリージャム にんにく パセリ たまねぎ セロリー にんじん トマト キャベツ	590	27.9	
12	月		スポーツの日						
13	火	○	ねぎしおぶたどん はくさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら たまねぎ はくさい こまつな くだもの	586	23.5	【16日】運動会応援 17日は運動会を予定しています。児童へのエールの気持ちを込めて鶏肉のフレープラー揚げを提供します。いつも給食で鶏肉を揚げるときは、片栗粉などで衣を作りますが、この日はコーンフレークを使った衣です。コーンフレークを使うので「フレープラー」揚げという名前をつけました。
14	水	○	ごはん のりのつくだに にぎすのごまあげ にびたし やきどうふとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう のり にぎす あぶらあげ ぶたにく やきどうふ	こめ さとう でんぶん こめこ ごま くらごま あぶら しらたき	えのきたけ にんじん キャベツ こまつな しょうが たまねぎ はねど	589	28.3	
15	木	○	わかめごはん たまごやき きゅうりのわふうづけ そぼろに	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ たまご こなかつお ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	えのきたけ はねど きゅうり しょうが にんじん しいたけ どうがん かぶ かぶのは	608	27.7	
16	金	○	キャロットピラフ とりにくのフレープラーあげ キャベツのガーリックじょうゆ やさいスープ 運動会応援	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー	こめ おおむぎ あぶら オリーブあぶら こむぎこ コーンフレーク パンこ さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリー エリンギ こまつな	605	26.8	
19	月		振替休業日						
20	火	○	ツナコーンドッグ ポークビーンズ グリーンサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ピザチーズ ぶたにく だいず	むえんパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー トマト もやし キャベツ きゅうり	636	30.2	【23日】十三夜 23日は十三夜です。十五夜と同じように秋の美りに感謝しながら、月を見る日です。月見団子というお米の粉をこねて丸めて作るお団子をお供える風習があります。給食では白玉のお団子をみたらし味に仕上げてお配りします。
21	水	○	ごはん さかなのてりやき はくさいづけ いもに くだもの 山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ ぶたにく とうらふ	こめ あぶら さとう でんぶん さといも こんにゃく	しょうが にんじん はくさい だいこん しめじ えのきたけ ねぎ くだもの	588	27.2	
22	木	○	マーボーなすどん たまごいりワタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうらふ とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワタタン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ なす ねぎ にら チンゲンツァイ くだもの	593	24.6	
23	金	○	けんちんうどん さかなのたつたあげ もやしとコーンのおかかあえ つきみだんご 十三夜	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さめ こなかつお	あぶら さといも うどん こめこ でんぶん さとう しらたま	にんじん しいたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが もやし とうもろこし	588	27.1	
26	月	○	ミルクパン ツナモネ コンソメジュリアン くだもの オーストラリアの料理	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	ミルクパン マルコニ こむぎこ バター あぶら パンこ じゃがいも	とうもろこし たまねぎ レモン パセリ にんじん セロリー キャベツ くだもの	592	24.4	【30日】ハロウィン ハロウィンに合わせてかぼちゃを使ったケーキを作ります。この日は「食品ロス削減の日」でもあるので、にんじんやかぼちゃの一部皮を残したまま使います。
27	火	○	むぎごはん いわしのかばやき キャベツのおかししょうゆ みそしる	ぎゅうにゅう いわし こなかつお とりにく	こめ おおむぎ こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	もやし キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ どうがん はねど	585	22.7	
28	水	○	のざわなチャーハン とうふとぶたにくのちゅうかいだめ ぶたにくとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうらふ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ のざわなづけ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンツァイ はねど	586	25.2	
29	木	○	きびいりなめし ししゃものいそべあげ さんしょくづけ さつまじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく	こめ きび こむぎこ あぶら こんにゃく さつまいも	だいこんのは にんじん だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ	591	23.2	
30	金	○	ミートスパゲティ やさいサラダ ドレッシング かぼちゃケーキ ハロウィン 食品ロス削減の日	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく なまクリーム	あぶら さとう スパゲティ こむぎこ パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり かぼちゃ	591	21.1	◎今月の果物は、 梨、巨峰、マスカット、柿、りんご を使用予定です。 ※太字は毎月使用予定の三鷹産産物です。 野菜の発育状況等で変更になることがあります。