

目標	食後の過ごし方を工夫しよう			・静かに自分の席で待つ	・席を立て遊んだり、ふざけたりしない	・小さな声で話す
日	献立名	牛乳	行事・旬	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ エネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1木	ゆかりごはん あじの梅だれあげ 小松菜のおかか和え とろろこんぶのすまし汁	○	 えのき	あじ おかか とうふ、とろろこんぶ	おこめ かたくりこ、あぶら、さとう、はちみつ	しょうが、うめ こまつな、にんじん、もやし たけのこ、えのき、ねぎ
2金	ルーローハン 白身魚のウースタン 手作りカステラ	○	 台湾	ぶたにく たら、とうふ とうにゅう	おこめ、こまあぶら、あぶら、さとう、 はちみつ、かたくりこ かたくりこ こむぎこ、さとう、ざらめ、はちみつ、あぶら	ちんげんさい、しょうが、にんにく、たまねぎ、 ねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ にんじん、えのき、ねぎ、ちんげんさい
5月	ピザトースト 白菜のクリーム煮 グリーンサラダ	○	 しめじ	ベーコン、チーズ とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	パン、あぶら あぶら、こむぎこ、バター オリーブオイル、あぶら、さとう	ピーマン、たまねぎ、とうもろこし、 マッシュルーム、トマト はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、こまつな、きゅうり、みずな
6火	ごはん 手作りおかかふりかけ 塩肉じゃが 秋なすのみそ汁	○	 なす	おかか ぶたにく、こうやとうふ あぶらあげ、みそ	おこめ あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう	しいたけ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース なす、えのき、ねぎ、にんじん
7水	ぶたキムチ丼 もやしのナムル 五目スープ	○	 FC東京 コラボ 給食	ぶたにく とりにく	おこめ、あぶら、こまあぶら、さとう さとう、こまあぶら	にんにく、たまねぎ、ねぎ、にん、キムチ こまつな、もやし、だいずもやし、きゅうり しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、もやし、こまつな
8木	うめ茶づけ ししゃものパリパリあげ 枝豆とポテトのサラダ みかん	○	 みかん	のり ししゃも ハム	おこめ、こま、ぶぶあられ ぎょうざのかわ、かたくりこ、あぶら じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	うめ、みつば えだまめ、にんじん、とうもろこし みかん
9金	アマトリチャーナ ほうれん草とキャベツのスープ ブルーベリー蒸しパン	○	 日本の 愛護デー	ベーコン、チーズ とりにく とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、さとう こむぎこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう ブルーベリー
13火	ごはん とりのさんしょう焼き 大根の和風サラダ とうふとわかめのみそ汁	○		とりにく あぶらあげ、ハム とうふ、わかめ、みそ	おこめ こまあぶら、さとう こまあぶら じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん、みずな、たまねぎ にんじん、もやし、ねぎ
14水	ソース焼きそば カレー大豆 にらとコーンのスープ	○		ぶたにく、あおのり、おかか だいず とうふ、とりにく	ちゅうかめん、さとう、ラード、 かたくりこ、あぶら	にんじん、キャベツ、もやし、しいたけ にら、にんじん、だいこん、たまねぎ、 とうもろこし
15木	高菜めし（熊本県） 野菜とぶた肉のみそ炒め せんだご汁（熊本県）	○	 熊本県	かまぼこ ぶたにく、みそ とりにく	おこめ、こまあぶら あぶら、さとう さつまいも、かたくりこ、あぶら、こんにゃく	たかな、ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ、もやし、パプリカ だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ
16金	勝つカレー コールスローサラダ 紅白ポンチ	○	 運動会 おうえん こんだて	ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あぶら、おこめ、 じゃがいも、さとう、マーガリン あぶら、さとう しらたま、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ ぶどう、みかん、レモン
19月	振替休業日					
20火	メキシカンライス 大豆入りミネストローネ はちみつレモンゼリー	○		ぶたにく、ウィンナー だいず、ベーコン かんてん	おこめ、オリーブオイル、あぶら じゃがいも、オリーブオイル、さとう はちみつ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、グリーンピース たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト、 にんにく レモン
21水	ぶたのバラ焼き丼（青森県） きゃべつのおひたし せんべい汁（青森県）	○	 青森県	ぶたにく おかか とりにく、あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ せんべい、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり ごぼう、だいこん、にんじん、えのき、ねぎ
22木	ごはん 油淋鶏（ユーリンチー） パンサンサー 中華風スープ	○		とりにく ハム	おこめ かたくりこ、あぶら、さとう はるさめ、さとう、こまあぶら かたくりこ	にんにく、しょうが、ねぎ パプリカ、きゅうり、もやし にら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ちんげんさい、きくらげ、えのき
23金	栗おこわ 里芋とこんにゃくのいため煮 とうふとえのきのすまし汁	○	 十三夜	ぶたにく とうふ	おこめ、もちこめ、くり こまあぶら、さといも、こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、 しょうが、にんにく にんじん、こまつな、ねぎ、えのき
26月	ホイコーロー丼 酸辣湯（サンラータン）（卵なし） 木島平村のりんご	○	 フック メニュー	ぶたにく、みそ とりにく、とうふ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ かたくりこ、ラーユ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、 しょうが、にんにく たけのこ、ちんげんさい、ねぎ りんご
27火	ごはん ホッケのバターしょうゆ焼き 白菜の塩こんぶ和え はりはり汁	○	 1年 遠足	ほっけ こんぶ ぶたにく、あぶらあげ	おこめ バター	しょうが、にんにく はくさい、にんじん、きゅうり みずな、にんじん、えのき、しいたけ、ねぎ
28水	2色そばろごはん きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	○		とりにく、たまご、とうにゅう、のり わかめ とうふ、あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう さとう、こまあぶら あぶら、こんにゃく、さといも	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな
29木	ごはん 手作りねぎみそ 秋あなかけハンバーグ わかめとじゃがいものみそ汁	○		とりにく、みそ ぶたにく、とうふ わかめ、みそ	こまあぶら、さとう、こまあぶら あぶら、パンこ、かたくりこ じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのき だいこん、ねぎ
30金	黒ざとうパン パンプキンシチュー カリカリサラダ	○	 ハロウィン こんだて	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム	あぶら、こむぎこ、あぶら、バター じゃがいも、さとう、あぶら	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の地場食材は調布農家の伊藤さんから「さといも」を届けてもらう予定です。
 ※姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・なめこ・りんご」です。



平均栄養価
 エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.6 g
 脂質 20.9g 食塩相当量 2.4g