

予定献立表



日曜	主 食		料理名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	ご飯 牛乳		ヤンニョムチキン チャプチェ 中華コンスープ		米・牛乳・鶏肉・でん粉・米油・玉葱・砂糖・ごま・春雨・豚肉・にんじん・キャベツ・ピーマン・ごま油・ホールコーン・チンゲンサイ・ベーコン・卵	801	29.6	4日(月)は、秋季考査のため給食はありません。
5 火	スパゲティ ミートソース 牛乳		(ミートソース) さつまいの包み揚げ ごぼうのサラダ	胡麻 ドレッシング	スパゲティ・オリーブ油・豚肉・米油・小麦粉・バター・玉葱・にんじん・マッシュルーム・大豆・トマト・砂糖・粉チーズ・牛乳・さつまい・りんご・春巻きの皮・ごぼう・キャベツ・ミックスピーンス	890	32.6	
6 水	鶏ごぼうご飯 牛乳		ししゃもの山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌けんちん汁		米・鶏肉・ごぼう・油揚げ・砂糖・牛乳・ししゃも・米油・じゃが芋・玉葱・にんじん・豚肉・グリーンピース・でん粉・ごま油・大根・里芋・豆腐・長葱・小松菜・みそ	768	30.2	
7 木	中華丼 牛乳		(中華あん) 二郎卵の甘酢あんかけ 春雨サラダ	中華 ドレッシング	米・豚肉・米油・玉葱・にんじん・たけのこ・もやし・白菜・きくらげ・いか・でん粉・ごま油・牛乳・にら・長葱・椎茸・卵・砂糖・春雨・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	763	31.0	
8 金	ご飯 牛乳		竹輪のチーズ入り磯辺揚げ ひじきとツナの炒め物 なめこ汁 柿		米・牛乳・竹輪・チーズ・小麦粉・青のり・米油・まぐろ・ひじき・鶏肉・油揚げ・玉葱・さやいんげん・みそ・砂糖・なめこ・豆腐・長葱・みつば・みそ・柿	788	29.2	5日: さつまいの包み揚げ さつまいとりんごを煮て、春巻きの皮で包んで揚げます。
11 月	ご飯 牛乳		いかのチリソース 小松菜のチャンプルー 春雨スープ		米・牛乳・いか・でん粉・米油・ごま油・砂糖・長葱・豚肉・小松菜・豆腐・もやし・にんじん・しめじ・ベーコン・白菜・たけのこ・春雨・きくらげ・チンゲンサイ	775	28.9	
12 火	きのこおこわ 牛乳		いわしのパン粉焼き ごま和え かぶの味噌汁	ごまダレ	米・もち米・鶏肉・しめじ・椎茸・えのきたけ・油揚げ・にんじん・砂糖・牛乳・いわし・パン粉・乾燥パセリ・チーズ・オリーブ油・小松菜・もやし・切り干し大根・ごま・かぶ・生揚げ・長葱・みそ	774	32.4	
13 水	豆乳パン 牛乳		ミートローフ ごまポテト 白菜のクリームスープ りんご		豆乳パン・牛乳・豚肉・玉葱・米油・パン粉・卵・砂糖・バター・じゃが芋・ごま・白菜・ベーコン・にんじん・マッシュルーム・生クリーム・乾燥パセリ・りんご	815	30.3	
14 木	ご飯 牛乳		親子焼き 糸こんにのピリカラ炒め 具だくさん味噌汁	ふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・玉葱・エリンギ・みつば・砂糖・にんじん・さやいんげん・米油・ごま・じゃが芋・大根・長葱・豆腐・油揚げ・小松菜・みそ・青のり	754	30.6	15日: 秋のカレーライス 秋に美味しい「さつまい」と「きのこ」が入ったカレーです。
15 金	秋のカレーライス 牛乳		(秋のカレー) 青のりポップビーンズ マカロニサラダ	玉葱 ドレッシング	米・鶏肉・玉葱・にんじん・じゃが芋・さつまい・しめじ・エリンギ・小麦粉・米油・バター・みそ・はちみつ・チーズ・牛乳・大豆・でん粉・青のり・マカロニ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	876	29.2	
18 月	わかめご飯 牛乳		かつおの胡麻がらめ ぐる煮 すまし汁		米・ごま・わかめ・牛乳・かつお・でん粉・米油・砂糖・鶏肉・大根・にんじん・里芋・ごぼう・生揚げ・さやいんげん・椎茸・かまぼこ・豆腐・えのきたけ・長葱・みつば	757	33.2	
19 火	ご飯 牛乳		鯖の柚子味噌だれ 茎わかめの煮物 豚汁		米・牛乳・鯖・米油・みそ・砂糖・ゆず・でん粉・わかめ・豚肉・にんじん・油揚げ・ごま・じゃが芋・ごぼう・大根・豆腐・長葱・小松菜	783	35.3	
20 水	サンマー麺 牛乳		(ラーメンスープ) 卵の醤油煮 ちんげん菜のソテー ヨーグルト		蒸し中華めん・豚肉・米油・にんじん・たけのこ・もやし・椎茸・長葱・にら・でん粉・ごま油・牛乳・卵・チンゲンサイ・エリンギ・ホールコーン・砂糖・脱脂粉乳	774	33.4	
21 木	コーンピラフ 牛乳		ガーリックチキン 三色ソテー クリームスープ		米・鶏肉・玉葱・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・バター・乾燥パセリ・牛乳・バジル・オリーブ油・さやいんげん・米油・ベーコン・じゃが芋・とうもろこし・小麦粉・豆乳・生クリーム・チーズ	794	33.3	
22 金	かきあげ丼 牛乳		(かき揚げ) ひじきのサラダ かき玉汁	かき揚げのタレ 胡麻 ドレッシング	米・さつまい・玉葱・にんじん・ちりめんじゃこ・さやいんげん・小麦粉・米油・砂糖・牛乳・キャベツ・ひじき・小松菜・ホールコーン・卵・豆腐・たけのこ・椎茸・長葱・みつば・でん粉	764	22.4	
25 月	さつまいご飯 牛乳		さばのピリ辛焼き 煮びたし 吉野汁	ごま塩	米・さつまい・ごま・牛乳・鯖・米油・長葱・砂糖・油揚げ・小松菜・もやし・にんじん・しめじ・鶏肉・大根・豆腐・でん粉	784	31.7	26日: 昭島梨ゼリー 昭島市内で収穫された梨を使ったゼリーです。
26 火	ご飯 牛乳		たらのきのこあんかけ 五目きんぴら さつま汁 昭島梨ゼリー		米・牛乳・たら・でん粉・米油・椎茸・えのきたけ・しめじ・砂糖・高野豆腐・豚肉・さつまい揚げ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・ごま油・ごま・鶏肉・さつまい・大根・長葱・小松菜・生揚げ・みそ・梨	812	34.2	
27 水	ソフトフランスパン 牛乳		ほうれん草のキッシュ ペンネアラビアータ 白いんげん豆のポターージュ		ソフトフランスパン・牛乳・ほうれん草・玉葱・ハム・卵・生クリーム・チーズ・マカロニ・ベーコン・マッシュルーム・トマト缶・オリーブ油・砂糖・乾燥パセリ・いんげん豆・にんじん・ホールコーン・小麦粉・バター・米油	787	33.2	
28 木	ご飯 牛乳		肉豆腐 きびなごのカレー揚げ 小松菜と卵の五目炒め		米・牛乳・豆腐・豚肉・長葱・白菜・にんじん・えのきたけ・小松菜・砂糖・きびなご・でん粉・米油・卵・もやし・きくらげ	776	32.5	29日(金)は、合唱祭のため給食はありません。

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで お願いいたします。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
791
(830)

たんぱく質(g)
31.2
(27~41.5)

目によい食べ物を
食べましょう!

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

