



予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価	
					エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	わかめご飯 牛乳	鮭の生姜焼き 明日葉入りごま炒め ちゃんこ汁		米・麦・わかめ・牛乳・鮭・生姜・ごま油・豚もも肉・キャベツ・もやし・玉葱 人参・あしたば・白ごま・砂糖・鶏肉・パン粉・焼き豆腐・油揚げ・しめじ 白菜・長葱・にら	758	37.8
4 月	ご飯 牛乳	鱈のピリ辛焼き 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの味噌汁		米・牛乳・あじ・生姜・米油・長葱・白ごま・でん粉・高野豆腐・鶏肉 にんにく・玉葱・人参・砂糖・キャベツ・えのきたけ・油揚げ・わかめ・みそ	733	34.5
5 火	ご飯 牛乳	鶏肉の胡麻味噌だれ ならえ ふしめん汁	オレンジ ゼリー	米・牛乳・鶏肉・みそ・砂糖・生姜・白ごま・米油・油揚げ・大根・人参 れんこん・こんにゃく・干し椎茸・玉葱・竹輪・そうめんのふし・長葱 オレンジ・水あめ	757	30.2
6 水	ミルクパン 牛乳	コロック カラフル豆と野菜のソテー マカロニシチュー	中濃ソース	ミルクパン・牛乳・パン粉・じゃが芋・玉葱・大豆油・米油・ベーコン・枝豆 とうもろこし・大豆・手亡豆・金時豆・キャベツ・マカロニ・鶏肉・人参 グリーンピース・マッシュルーム・小麦粉・バター・生クリーム・チーズ	824	28.8
7 木	ご飯 牛乳	豆腐の中華煮 きびなごのから揚げ 黄桃缶		米・牛乳・きびなご・生姜・でん粉・米油・木綿豆腐・豚もも肉・にんにく いか・人参・キャベツ・もやし・たけのこ・干し椎茸・チンゲンサイ・長葱 オイスターソース・ごま油・黄桃	807	32.7
8 金	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグおろしだれ 小松菜の炒め煮 月菜汁		米・牛乳・豆腐・パン粉・玉ねぎ・米油・大根・小松菜・人参・もやし しめじ・とうもろこし・豚肉・にんにく・でん粉・鶏肉・干し椎茸・里芋 うずら卵・白菜・長葱・みそ	822	32.4
11 月	菜飯 牛乳	鱈のゆずソース ぐる煮 玉ねぎの味噌汁		米・麦・広島菜・京菜・牛乳・たら・でん粉・小麦粉・米油・砂糖・ゆず 生揚げ・里芋・大根・人参・こんにゃく・干し椎茸・さやいんげん・玉葱 えのきたけ・木綿豆腐・わかめ・みそ	766	32.2
12 火	ご飯 牛乳	生揚げのねぎ味噌ソース じゃがいもの金平 沢煮椀	のりふりかけ	米・牛乳・生揚げ・米油・鶏肉・長葱・生姜・にんにく・みそ・砂糖・白ごま でん粉・豚肉・じゃが芋・人参・さやいんげん・ごま油・大根・ごぼう 干し椎茸・こんにゃく・かまぼこ・ 小松菜 ・青のり・かつお節	802	29.6
13 水	セサミパン 牛乳	チーズオムレツ チリピーンス ABCスープ	ヨーグルト	セサミパン・牛乳・チーズ・卵・大豆油・豚肉・レンズ豆・生姜・にんにく 玉葱・小麦粉・トマト・マカロニ・キャベツ・人参・さやいんげん・ベーコン セロリー・米油・ヨーグルト	820	33.7
14 木	ご飯 牛乳	いわしのカレー揚げ 白菜のおかか煮 かぶの味噌汁		米・牛乳・いわし・生姜・でん粉・米油・白菜・小松菜・人参・砂糖・かぶ 生揚げ・しめじ・わかめ・長葱・みそ・かつお節	749	28.7
15 金	ご飯 牛乳	鶏肉の黒こしょう焼き チャプチェ トッポギのスープ		米・牛乳・鶏肉・米油・ごま油・豚肉・玉葱・人参・砂糖・春雨・赤ピーマン 黄ピーマン・白ごま・トッポギ・大根・長葱・干し椎茸・もやし・たけのこ・白 菜	774	31.5
18 月	ご飯 牛乳	鱈の塩焼き 糸こんにゃくのピリ辛炒め 豆入り味噌汁	ゆかり ふりかけ	米・牛乳・鱈・米油・豚肉・こんにゃく・さやいんげん・白ごま・砂糖・人参 大根・枝豆・大豆・長葱・ 小松菜 ・みそ・赤しそ	772	31.7
19 火	ご飯 牛乳	ポークカレー キャベツのソテー 黄桃缶		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・バター 米油・りんご・キャベツ・赤ピーマン・ 小松菜 ・ハム・黄桃	743	23.4
20 水	ミルクパン 牛乳	スロッピージョー ジャーマンポテト ジュリエンスープ		ミルクパン・牛乳・豚肉・にんにく・玉葱・ピーマン・トマト・砂糖・小麦粉 米油・じゃが芋・枝豆・ウインナー・パセリ・オリーブ油・ベーコン・キャベツ 人参・セロリー	806	32.6
21 木	ご飯 牛乳	いかのねぎ塩ソース チンゲン菜の中華炒め ワンタンスープ		米・牛乳・いか・米油・でん粉・長葱・ごま油・レモン・砂糖・人参 チンゲン菜・豚肉・キャベツ・しょうが・にんにく・オイスターソース ワンタンの皮・鶏肉・もやし・にら・干ししいたけ	723	29.7
22 金	ご飯 牛乳	鱈の西京ソース じゃが芋のそぼろ煮 野菜椀		米・牛乳・鱈・みそ・砂糖・でん粉・豚肉・玉葱・じゃが芋・さやいんげん 人参・大根・油揚げ・かまぼこ・キャベツ・ 小松菜	725	30.7
25 月	梅ご飯 牛乳	鶏の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 いもたき		米・うめ・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・でん粉・米油・大豆・ひじき・人参 こんにゃく・竹輪・さやいんげん・砂糖・しめじ・里芋・油揚げ 干ししいたけ・長葱	768	32.5
26 火	チーズパン 牛乳	鮭のハーブ焼き ペンネアラピアータ ウインナーと白菜のスープ	昭島 梨ゼリー	チーズパン・牛乳・鮭・にんにく・パセリ・バジル・オリーブ油・米油・玉葱 ベーコン・マッシュルーム・トマト・砂糖・マカロニ・人参・白菜・ウインナー 梨 ・りんご	825	38.3
27 水	ご飯 牛乳	四湖豆腐丼の具 ししゃもの山椒焼き（2本） 炒合菜		米・牛乳・米油・豚肉・にんにく・生姜・たけのこ・えのきたけ・玉葱・長葱 にら・トマト・オイスターソース・でん粉・木綿豆腐・ごま油・ししゃも 人参・キャベツ・もやし・赤ピーマン・りんご	795	36.4
28 木	ご飯 牛乳	厚焼き玉子のピリ辛あんかけ 小松菜と竹輪の煮浸し 大根の味噌汁	のりふりかけ	米・牛乳・でん粉・砂糖・卵・大豆油・米油・豚肉・長葱・生姜・にんにく ごま油・竹輪・ 小松菜 ・白菜・大根・油揚げ・わかめ・木綿豆腐・みそ 青のり・かつお節	731	28.0
29 金	パセリライス 牛乳	ガーリックチキン カラフルソテー クリームシチュー		米・パセリ・オリーブ油・牛乳・鶏肉・にんにく・バジル・米油・人参 さやいんげん・赤ピーマン・とうもろこし・ウインナー・じゃが芋・玉葱 とうもろこし・小麦粉・バター・チーズ・生クリーム	867	35.1

◎材料等の都合により献立を変更することがあります。
◎予定以外の塩・米ぬか油を使用することがあります。
◎献立に関するお問い合わせは
TEL：042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ



今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
779
(830)

たんぱく質(g)
31.9
(27~41.5)

今月の地場野菜

昭島でとれた新鮮な野菜を使います！
(太字下線表記)



小松菜



梨

☆昭島市の梨を使った梨ゼリー

裏面に昭島梨ゼリーの紹介記事
が掲載されています。ぜひ、じっ
くり読んでください。

◎四国地方の食文化の紹介献立◎

- 5日：「ならえ」「ふしめん汁」徳島県の郷土料理
- 8日：「月菜汁」香川県の郷土料理
- 11日：「ぐる煮」高知県の郷土料理、
「鱈のゆずソース」高知県の特産品ゆずを使います
- 25日：「いもたき」愛媛県の郷土料理



10月5日から給食のお米が新米
になります。
よく味わって食べてください！

