



# 予定献立表

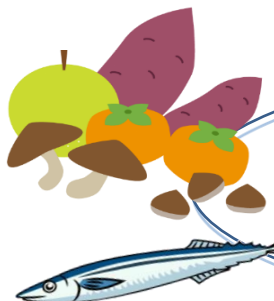
日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考
	飲 み 物	料 理 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	わかめご飯 牛乳	サケの生姜焼き 明日葉入り胡麻炒め ちゃんこ汁	 「都民の日」 献立	米・麦・わかめ・牛乳・サケ・生姜・ごま油・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・明日葉・ごま・砂糖・鶏肉・パン粉・澱粉・焼き豆腐・油揚げ・しめじ・白菜・長葱・にら	758	37.8	*1日(金) ＜都民の日＞ 明日葉は東京江戸野菜、ちゃんこ汁は、東京都の郷土料理「ちゃんこ鍋」のアレンジです。
4 月	ご飯 牛乳	アジのピリ辛焼き 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのみそ汁		米・牛乳・アジ・生姜・米油・長葱・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日(火) ＜ならえ＞ 根菜類やこんにゃくを使った酢の物で、「ならえ」「ななあえ」とも呼ばれます。
5 火	ご飯 牛乳	鶏肉の胡麻みそ焼き ならえ ふしめん汁 オレンジゼリー	 「ならえ」 「ふしめん」 徳島県の郷土料理	米・牛乳・鶏肉・みそ・砂糖・生姜・ごま・米油・油揚げ・大根・人参・れんこん・こんにゃく・干し椎茸・砂糖・ごま・玉葱・竹輪・そうめん・長葱・みかん・水あめ	757	30.2	*7日(木) 豆腐の中華煮を、ご飯にかけて食べてもいいですね。
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	ソース	パン・牛乳・パン粉・じゃが芋・玉葱・米油・ベーコン・ホールコーン・大豆・金時豆・手亡・枝豆・キャベツ・マカロニ・鶏肉・グリーンピース・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・生クリーム・チーズ	824	28.8	*8日(金) ＜月菜汁＞ うどんで有名な香川県丸亀市の郷土料理です。
7 木	ご飯 牛乳	きびなごのから揚げ(5~6) 豆腐の中華煮 黄桃缶		米・牛乳・きびなご・生姜・でん粉・米油・豆腐・豚肉・にんにく・イカ・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・ごま油・黄桃缶	807	32.7	*11日(月) ＜タラのゆずソース＞ 高知県は、日本一のゆずの産地です。
8 金	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグおろしダレ 小松菜の炒めもの 月菜汁	「月菜汁」 香川県の郷土料理	米・牛乳・豆腐・パン粉・玉葱・砂糖・米油・大根・小松菜・人参・もやし・しめじ・ホールコーン・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	*18日(月) この日は十三夜です。十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。
11 月	菜飯 牛乳	タラのゆずソース ぐる煮 玉ねぎのみそ汁	「ぐる煮」 高知県の郷土料理	米・麦・広島菜・京菜・大根葉・鯉節・牛乳・タラ・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・豆腐・わかめ・みそ	766	32.2	*20日(水) ＜スロッピージョー＞ 「スロッピージョー」はアイオワ州の郷土料理で、ミートソースを挟んだサンドイッチのことです。
12 火	ご飯 牛乳	生揚げの葱みそソース じゃが芋の金平 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・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	*26日(火) ＜昭島の梨ゼリー＞ 年に1回の特別なメニュー。味わって食べて下さい。
13 水	セサミパン 牛乳	チーズオムレツ チリビーンズ ABCスープ ヨーグルト		パン・牛乳・卵・でん粉・砂糖・チーズ・米油・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・脱脂粉乳・チーズ・寒天	820	33.7	*27日(水) ＜シーホー豆腐丼の具＞ 「四湖豆腐」と書く、トマトを使って作る、中国の豆腐料理です。 ＜チャオホーサイ＞ 「炒合菜」と書く、中国の豚肉と野菜の炒めものです。
14 木	ご飯 牛乳	イワシのカレー揚げ 白菜のおかか煮 かぶのみそ汁		米・牛乳・イワシ・生姜・でん粉・米油・白菜・小松菜・人参・かつお節・砂糖・かぶ・生揚げ・しめじ・わかめ・長葱・みそ	749	28.7	
15 金	ご飯 牛乳	鶏肉の黒こしょう焼き チャブチェ 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・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	サバの塩焼き 糸こんにゃくピリ辛炒め 豆入りみそ汁	ゆかり ふりかけ 十三夜の「豆名月」に にちなんだ豆入りみそ汁	米・牛乳・サバ・米油・豚肉・こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ごま・砂糖・人参・大根・枝豆・大豆・長葱・小松菜・みそ・青のり・かつお節	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・ポークハム・黄桃・砂糖	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		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	806	32.6	
22 金	ご飯 牛乳	サワラの西京ソース じゃが芋のそぼろ煮 野菜椀		米・牛乳・サワラ・西京みそ・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	鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 いもたき	「いもたき」 愛媛県の郷土料理	米・梅・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・でん粉・米油・大豆・ひじき・こんにゃく・人参・竹輪・さやいんげん・砂糖・しめじ・里芋・油揚げ・干し椎茸・長葱	768	32.5	
26 火	チーズパン 牛乳	サケのハーブ焼き パンネアラビアータ ウインナーと白菜のスープ 昭島の梨ゼリー	 昭島産の梨を使ったゼリー	パン・牛乳・サケ・にんにく・パセリ・オリーブ油・米油・ベーコン・玉葱・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) チャオホーサイ		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・でん粉・豆腐・ごま油・ししゃも・豚肉・人参・キャベツ・もやし・赤ピーマン	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 大根のみそ汁	のりふりかけ	米・牛乳・でん粉・砂糖・卵・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・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・米油・さやいんげん・赤ピーマン・ホールコーン・ウインナー・じゃが芋・人参・玉葱・小麦粉・バター・チーズ・生クリーム	867	35.1	
今月の栄養価 (基準値)					エネルギー(kcal) 782 (830)	たんぱく質(g) 32 (27~41.5)	

\*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。

今月は四国地方  
の郷土料理が  
登場します!

今月の旬

- 米 チンゲンサイ 人参
  - かぶ 芋類 きのこと類
  - 豆類 栗 銀杏 りんご
  - 梨 柿 洋梨 鮭 秋刀魚 鱈 鯉 エビ カニ
  - いくら あさり
- 



## 秋に食べものがおいしいのはなぜ?

秋になると昼間はポカポカ、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温差がおいしい食べものを作ってくれます。そして魚などの動物たちは、越冬や産卵・出産に備えて栄養を蓄えている時期なので、脂が乗ってきます。また私たちの体は、寒い季節が来るのに備えて、本能的に体に栄養を蓄えようとするために食欲も高まります。秋ならではの旬の味覚を楽しみましょう。