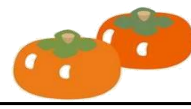


# 予定献立表



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	お弁当の日				給食はありません				
4 月	ご飯 牛乳		鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 生揚げのとろみ汁		米・牛乳・鯖・切り干し大根・米油・さやいんげん・にんじん・椎茸・油揚げ・高野豆腐・砂糖・鶏肉・もやし・長葱・小松菜・生揚げ・でん粉	759	33.9	5日： さつま芋の包み揚げ さつま芋とりんごを 煮て、春巻きの皮で 包んで揚げます。	
5 火	スパゲティ ミートソース 牛乳		(ミートソース) さつま芋の包み揚げ 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・さつま芋・りんご・春巻きの皮・ごぼう・キャベツ・ミックスビーンズ	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		
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 糸こんにちのピリカラ炒め 貝だくさん味噌汁	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「さつま芋」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・さつま芋・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 くる煮 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	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	かき揚げ丼 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・さつま芋・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	さつま芋ご飯 牛乳		さばのピリ辛焼き 煮びたし 吉野汁	ごま塩	米・さつま芋・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	762	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・さつま芋・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 黄桃		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・黄桃	821	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	756	32.5		
29 金	ハッシュド ポークライス 牛乳		(ハッシュドポーク) ジャーマンポテト 若布サラダ	柑橘 ドレッシング	米・麦・豚肉・玉葱・にんじん・マッシュルーム・トマト・小麦粉・バター・米油・砂糖・生クリーム・牛乳・じゃが芋・ベーコン・乾燥パセリ・キャベツ・若布・きゅうり・ホールコーン	832	26.6		
*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) 31.0 (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。

