

mon	tue	wed	thu	fri
10月				
		エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal	1 都民の日 	2 ・牛乳 ・ご飯 ・鶏肉のからあげ ・炒り煮 ・おひたし ・じゃが芋とわかめのみそ汁 エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.2 g
5 ・コーヒ牛乳 ・ご飯 ・家常豆腐 ・中華ピクルス ・磯ビーンズ 	6 東京都特別献立 まごわやさしいメニュー ・牛乳 ・深川飯 ・ムロアジのごま照り焼き ・のり酢和え ・小松菜とじゃが芋のみそ汁	7 ・牛乳 ・里芋ごはん ・レンコン入りつくね焼き ・香味和え ・キャベツと麩のみそ汁	8  ・牛乳 ・ご飯 ・いかのかりと揚げ ・こんにゃくと茎わかめのきんぴら煮 ・さつま芋のみそ汁	9 ・牛乳 ・東京産コマツナパン ・マカロニグラタン ・コブサラダ ・きのこのスープ ・梨 
エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.6 g
12 スポーツの日 	13 ・牛乳 ・ご飯 ・さばのみそ煮 ・じゃが芋の金平 ・いり卵あえ ・豆腐のすまし汁 エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.7 g	14 世界の料理パナマ ・牛乳 ・アロスコンポ (パナマ炊込ごはん) ・セビーチェ(海鮮サラダ) ・サンコーチョ(里芋スープ) ・ママジエナ(パンプディング)	15 ・牛乳 ・ご飯 ・厚焼き卵 ・切り干し大根の煮物 ・おかか浸し ・わかめと豆腐のみそ汁 エネルギー 703 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.2 g	16 ・牛乳 ・みそラーメン ・ジャンボ揚げ餃子 ・ゆかり和え ・食べ比べどう エネルギー 778 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 4.3 g
19 ・牛乳 ・開花弁 ・れんこんとこんにゃくの ごま和え ・大根のすまし汁 エネルギー 731 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.1 g	20 石川県郷土料理 ・牛乳 ・ごまふりごはん ・焼きししゃも ・治部煮風 ・めった汁 ・りんご 	21  ・牛乳 ・さつま芋ときのこの 炊き込みご飯 ・揚げ出し豆腐のおろしかけ ・いかと野菜の酢みそあえ ・玉ねぎとわかめのみそ汁 エネルギー 715 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.4 g	22 ・牛乳 ・スパゲティナポリタン ・フレンチサラダ ・コーンスープ ・フルーツポンチ エネルギー 772 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.9 g	23 ・牛乳 ・ご飯 ・手作りじゃこふりかけ ・あじの香味揚げ ・野菜のごま和え ・芋団子汁 エネルギー 713 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g
26  ・牛乳 ・ご飯 ・魚のねぎみそ焼き ・大豆の五目煮 ・そくせき漬け ・にら玉汁 エネルギー 717 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g	27 図書コラボ給食① 「カレーライス」 ・牛乳 ・カレーライス ・ひじきのサラダ ・フルーツヨーグルト エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.4 g	28 図書コラボ給食② 「赤毛のアン」 ・牛乳 ・セサミパン ・ソースたっぷりチキン ・グリーンサラダ ・クリーミーな野菜スープ エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.8 g	29 図書コラボ給食③ 「盆土産」 ・牛乳 ・ご飯 ・エビフライ ・コーンサラダ ・豚汁 エネルギー 481 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	30 ハロウィンメニュー ・セレクトジョア ・きのこのピラフ ・ハンバーグ ・小松菜のごまじゃこサラダ ・かぼちゃスープ 
エネルギー 717 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 4.1 g

 予約
 開放日
 9/1
 (月)

 予約
 締切日
 9/11
 (金)