

mon	tue	wed	thu	fri
10月 都民の日 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	2 東京都特別献立 まごわやさしいメニュー	3
			・牛乳 ・深川飯 ・ムロアジのごま照り焼き ・のり酢あえ ・小松菜とじゃが芋のみそ汁 エネルギー 715 kcal たんぱく質 41 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g	・牛乳 ・ご飯 ・鶏肉のからあげ ・炒り煮 ・おひたし ・かきたま汁 エネルギー 787 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.1 g
6 十五夜献立	7	8	9	10
・牛乳 ・里芋ごはん ・ししゃもフライ ・大根サラダ ・豚汁 ・ぶどう エネルギー 848 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.8 g	・牛乳 ・ご飯 ・ツナ入り卵焼き ・香味和え ・筑前煮 ・じゃが芋とわかめのみそ汁 エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.3 g	・コーヒー牛乳 ・ご飯 ・家常豆腐 ・中華ピクルス ・磯ピーンズ エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g	・牛乳 ・ご飯 ・いかにかりんと揚げ ・こんにゃくと茎わかめのきんぴら煮 ・じゃが芋とニラのみそ汁 ・梨 エネルギー 724 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	・牛乳 ・黒砂糖パン ・マカロニグラタン ・フレンチサラダ ・きのこのスープ ・りんご エネルギー 835 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.9 g
13	14 世界の料理パナマ	15	16	17
スポーツの日 エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	・牛乳 ・アロスコンボヨ ・セビーチェ(海鮮サラダ) ・サンコーチョ(里芋スープ) ・アロスコンレチェ(お米プリン) エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g	・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	・牛乳 ・みそラーメン ・チーズいもち ・ゆかり和え ・食べ比べぶどう エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.3 g	・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
20 石川県郷土料理	21	22	23	24
・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 エネルギー 782 kcal たんぱく質 34 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g	・牛乳 ・開花井 ・れんこんとこんにゃくの ごま和え ・大根のすまし汁 ・梨 エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.1 g	・牛乳 ・バターチキンカレーライス ・ひじきのサラダ ・ヨーグルト エネルギー 790 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g	・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	・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
27	28 図書コラボ給食① 「ライオンと魔女」	29 図書コラボ給食② 「はらべこあおむし」	30 図書コラボ給食③ 「おいしい おど」	31 ハロウィンメニュー
・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	・牛乳 ・ミルクパン ・マーマレードジャム ・サーモンフライ ・粉ふき芋 ・グリーンサラダ ・ものいうけものスープ エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3 g	・牛乳 ・スパゲティミートソース ・はらべこあおむしの カップケーキ ・コブサラダ エネルギー 822 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.8 g	・牛乳 ・ご飯 ・はるまき ・和風ツナサラダ ・ミニトマト ・玉ねぎとわかめのみそ汁 エネルギー 708 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	・セレクトジョア ・ポークハヤシライス ・きのこサラダ ・かぼちゃプリン エネルギー 866 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.7 g

予約開放日
9/11(木)予約締切日
9/18(木)予約開放日
9/29(月)予約締切日
10/6(月)