

10月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	水	○	コッペパン(背スライス) 豚肉とキャベツの煮込み チリコンカン	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	739	34.0
2	木	○	柳川井(ご飯) 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	720	31.2
3	金	○	ご飯 さばの和風レモンだれ なめこのみそ汁 しらたき炒め	牛乳 さば みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ しらたき かけのこ チンゲン菜	750	33.9
6	月	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ お月見団子汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ほっけ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 もち 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんにく 緑豆もやし いんげん	803	33.6
7	火	○	ご飯 じゃぶ(鶏肉と焼き豆腐の煮物) 大根の辛味炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく 生姜 にんにく 大根	740	31.3
8	水	○	ぶどうパン(食パン) チキンカツトマトソース(小麦パン粉) ジュリエンスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 でん粉	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリンピース	818	36.0
9	木	○	ご飯 さけの和風だれ めった汁(さつまいもの豚汁) 白菜の煮びたし	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	749	38.5
10	金	乳酸菌飲料	ほうれん草入りポークカレー(麦ご飯) コールスローサラダ	ジョア(ブルーベリー) 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ とうもろこし きゅうり	778	22.7
14	火	○	チャブチェ・パブ(ご飯) 韓国もちとキムチのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 トック ごま油 ごま はるさめ	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にんにく 人参 かけのこ 玉ねぎ にら	735	25.0
15	水	○	ご飯 塩肉じゃが にらともやし炒め	牛乳 豚肉 さつまいも	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし にら	722	28.8
16	木	○	シーフードクリームソース(キャロットライス) 海藻とキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 いか えび 生クリーム チーズ 海藻	キャロットライス 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	769	25.6
17	金	○	けんちんあんかけ(ゆでうどん) 白竹輪の米粉磯辺揚げ(2コ) じゃがいものきんぴら	牛乳 竹輪 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 干しいたけ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ いんげん	760	33.7
20	月	○	菜飯 生揚げのピリ辛だれ 呉汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	牛乳 生揚げ 大豆 みそ 豚肉	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 緑豆もやし ピーマン	752	31.1
21	火	○	デニッシュパン ホキのサルサソース 麦と野菜のスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 ホキ 豚肉 ウインナー	デニッシュパン でん粉 米ぬか油 砂糖 大麦	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ パプリカ とうもろこし 小松菜	806	27.5
22	水	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ 油揚げのみそ汁 いんげんのナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	大根 長ねぎ 緑豆もやし 人参 いんげん	743	33.2
23	木	○	ルーローハン(ご飯) 白菜ワンタンスープ	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 ワンタンの皮 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 白菜 玉ねぎ かけのこ エリンギ 小松菜	722	25.7
24	金	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 大根の塩昆布和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 昆布	米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ グリンピース 大根 緑豆もやし	743	31.8
27	月	○	さつまいもご飯 あかうおの西京みそだれ 秋のすまし汁 卵の花	牛乳 あかうお みそ 鶏肉 かまぼこ おから	さつまいもご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ	746	35.5
28	火	○	ハヤシライス(ご飯) ツナサラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ パプリカ 小松菜 りんご	835	27.5
29	水	○	ご飯 家常豆腐 切干大根とベーコン炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ	803	33.1
30	木	○	ご飯 豚肉のかりと揚げ きのこスープ 豆もやしの香味炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 でん粉 米ぬか油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく 緑豆もやし 大豆もやし	775	28.4
31	金	○	ココアマーブル食パン かぼちゃシチュー カラフルソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム	マーブルパン 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ キャベツ とうもろこし パプリカ	836	27.5

* 材料等の都合により変更になることがあります。

* 給食の持ち帰りはできません。

* 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。

稲城市の平均値

766 30.7

学校給食摂取基準

830 27~41

稲城市web
「学校給食」ページ

◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」
や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報は
インターネット上でも見ることができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)

稲城市の学校給食
【公式】
インスタグラムクックパッド
「稲城市学校給食の
キッチン」

10月 給食だより

10月に入ると暑さがやわらぎ一年の中でも過ごしやすい気候となりますが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、丈夫な体をつくりましょう。



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（文部科学省「学校保健統計調査」より）皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



今月の給食について！！

- *都民の日給食柳川丼（2日）・・・東京都の郷土料理である柳川鍋のドジョウを豚肉に変えて丼ぶりにしました。
- *大阪・関西万博給食じゃぶ（兵庫県）（7日）・・・豆腐・野菜を煮ていると「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくる所から言われる兵庫県の煮物です。
- *ご当地給食めった汁（石川県）（9日）・・・やたらめったら具を入れて作る汁物からめった汁と呼ばれています。
- *10月10日は「目の愛護デー」・・・目の健康維持に役立つβ-カロテンが豊富なほうれん草を入れてカレーを作ります。
- *世界の料理チャプチェ・パプ（韓国）（14日）・・・春雨、牛肉、野菜、きのこを醤油ベースの甘辛い味付けで炒めた料理です。給食では豚肉を使って作ります。

牛乳を飲む

牛乳（パスチャライズド牛乳）

牛乳本来の味わいを伝えるために殺菌製法（72℃15秒）にこだわって作られています。味や香りを感じてみてください。

第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

A グループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、 稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年10月6日（月）
B グループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、 長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年10月7日（火）
C グループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、 稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年10月9日（木）