

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	591	27.6
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	594	26.0
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 たけのこ チンゲン菜	605	27.1
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	647	26.8
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	612	26.0
8	水	○	ぶどうパン(食パン) チキンカツマトソース(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 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	637	27.5
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	614	30.7
10	金	乳 酸 菌 飲 料	ほうれん草入りボークカレー(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	631	18.6
14	火	○	チャプチェ・バブ(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 たけのこ 玉ねぎ にら	608	21.1
15	水	○	ご飯 塩肉じゃが にらともやし炒め	牛乳 豚肉 さつま揚げ	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	596	24.1
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	633	21.5
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(1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	609	26.3
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	642	27.3
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	661	22.9
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	602	26.9
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 た けのこ エリンギ 小松菜	595	21.5
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	612	26.5
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	613	28.6
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	689	23.1
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	658	27.2
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	636	23.9
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	680	23.2
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 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	626	25.2
						学校給食摂取基準	650	21～32

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）