

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜 日	牛 乳	献立名	赤 群		黄 群		みどり 群		しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				あか ち にく (血や肉をつくるもの)	ぐん 群	き ちから (力や	ぐん 群 たいおん 体温となるもの)	みどり からだ (体の	ぐん 群 ちょうし 調子をよくなるもの)	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく しつ ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく しつ ぐらむ [g]
2	げつ 月	○	やながわどん(ご飯) 小松菜とえのきのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 けいらん 鶏卵		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 さとう 砂糖		たま 玉ねぎ にんじん 人参 ごぼう 干しいたけ ごんにやく いんげん えのきたけ 緑豆もやし こまつな 小松菜	593	26.0	719	31.2	
3	か 火	○	ハヤシライス(ご飯) フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 さとう 砂糖		にんにく 玉ねぎ にんじん 人参 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	637	21.3	777	25.3	
4	すい 水	○	ごはん さばの香味だれ けんちん汁 もやしのごま風味	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 豆腐		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 さとう 砂糖 でん粉 ごま		しょうが 生姜 にんにく 人参 なが 長ねぎ にんじん 人参 ごぼう ごんにやく だいこん 大根 りょくとう 緑豆もやし こまつな 小松菜	597	26.3	738	32.8	
5	もく 木	○	コッペパン(背スライス) ポトフ チリコンカン	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉 フランクフルト だいず 大豆 いんげん豆		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 じゃがいも こめこ 米粉		セロリ 人参 たま 玉ねぎ キャベツ にんにく	592	27.6	719	33.4	
6	きん 金	○	ごはん 鶏肉のピリ辛だれ わかめのみそ汁 キャベツときのこ炒め	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 豆腐 わかめ みそ		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 さとう 砂糖 でん粉		にんにく しょうが 生姜 たま 玉ねぎ にんじん 人参 キャベツ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし	587	24.8	720	31.2	
10	か 火	○	ほうれん草入りキーマカレー (麦ご飯) かにかまと大根のサラダ 稲城市産ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 かにかまぼこ		むぎ 麦 ごはん こめ 米ぬか あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖		にんにく しょうが 生姜 たま 玉ねぎ にんじん 人参 ほうれん草 トマト だいこん 大根 とうもろこし きゅうり	676	23.3	808	27.7	
11	すい 水	○	ごはん 豚キムチ炒め いんげんのナムル	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 さとう 砂糖 でん粉 ごま あぶら ごま		にんにく しょうが 生姜 たま 玉ねぎ キャベツ にんじん 人参 なが 長ねぎ キムチ にら りょくとう 緑豆もやし いんげん	589	23.6	714	28.2	
12	もく 木	○	ミルクパン(食パン) 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	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ ふたにく 豚肉 ウインナー		ミルクパン でん粉 こめ 米ぬか あぶら 油 さとう 砂糖 おおむぎ 大麦		にんにく たま 玉ねぎ にんじん 人参 トマト 人参 キャベツ パプリカ とうもろこし こまつな 小松菜	586	25.2	720	32.0	
13	きん 金	○	ごはん 鶏肉のすき焼き風 わかめサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 豆腐 わかめ		こめ 米 こめ 米ぬか あぶら 油 さとう 砂糖 ごま		にんじん なが 人参 長ねぎ はくさい 白菜 ごんにやく 干しいたけ しらたき だいこん 大根 きゅうり たま 玉ねぎ	613	25.5	742	30.6	

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 あか ぐん ちにく (血や肉をつくるもの)	黄群 き ぐん ちから (力や 体温となるもの)	みどり群 みどり ぐん からだ (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく [g]	I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく [g]
16	月	○	ミートソース(ゆでスパゲティ) キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉	スパゲティ 米ぬか油 米粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ	604	24.7	691	28.1
17	火	○	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの中華和え	牛乳 肉団子	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが 人参 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 緑豆もやし 小松菜	596	19.6	720	23.2
18	水	○	ご飯 あかうおの照り焼きだれ 豆乳仕立ての飛鳥汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお 鶏肉 豆乳 みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	人参 大根 人参 大根 こんにやく いんげん	605	28.4	740	35.5
19	木	○	豚肉の和風あんかけ丼(ご飯) しらたき炒め	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ しらたき たけのこ	613	24.4	741	29.1
20	金	○	ご飯 家常豆腐 大根の塩昆布和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 人参 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ 大根 緑豆もやし	631	27.0	768	32.6
23	月	○	ご飯 さばの和風レモンだれ 秋のすまし汁 卵の花	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ おから	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 大根 えのきたけ 長ねぎ 人参 こんにやく 干しいたけ	616	29.1	764	36.4
24	火	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ 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	しょうが たま 人参 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	775	28.4
25	水	○	ご飯 塩肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつまいも	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 たま 人参 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 大根 きゅうり	601	23.7	731	28.2
26	木	○	ご飯 ハンバーグおろしだれ 呉汁 ほうれん草の梅肉和え	牛乳 ハンバーグ 大豆 みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	だいこん 人参 大根 ごぼう 人参 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 梅	626	25.6	766	31.3
27	金	○	キャロット食パン 鶏肉のトマト煮 ガーリックポテト	牛乳 鶏肉 ウインナー	キャロットパン オリーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油 じゃがいも	にんにく セロリ たま 人参 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ トマト	588	25.9	718	31.7

令和5年度【ふりがな】

10月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 ゆ	献立名	あか 赤 群 (ちにく 血や肉をつくるもの)	き 黄 群 (ちから 力や たいおん 体温となるもの)	みどり 緑 群 (からだ 体の ちょうし 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				I栄養 - きろかろりー [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろりー [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]			
30	月	○	ガバオライス(ご飯) 春雨と肉団子のスープ	牛乳 肉団子 鶏肉	米 緑豆春雨 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パプリカ ピーマン たけのこ	593	22.7	712	27.0
31	火	○	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 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	662	24.5	813	29.2

稲城市教育部学校給食課
 第一給食係 042-377-8904
 第二給食係 042-331-7103