



日付	牛乳	主食	おかず	~赤の仲間~ 血や肉になる	~黄の仲間~ 熱や力の元になる	~緑の仲間~ 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1日(水) 都民の日								
2 (木)	牛乳	(たまご) セルフフィッシュバーガー	ハニードレッシングサラダ ピーンズココア	牛乳まだら、若鶏ひき肉、ゆでたまご、調理用牛乳、フレーヨーグルト、りんご	丸パン、パン粉(乾燥)、小麦粉、エッグケア、アマヨネーズ、油、はちみつ、砂糖	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	716	35.7
3 (金)	牛乳	こまツナそぼろ丼	芋煮 果物(かき)	牛乳、若鶏ひき肉、ツナオイル漬け、練り豆腐、豚小間、生揚げ、赤みそ	米、米粒、砂糖、☆さといも、こんにゃく、油	しょうが、こまつな、にんじん、ごぼう、長ねぎ、さやいんげん、かき(甘がき)	726	32.4
6 (月)	牛乳	こぼう天うどん	焼肉サラダ お月見団子	牛乳、かまぼこ、豚間	冷凍うどん、生ふ、小麦粉、油、砂糖、白玉粉	こまつな、長ねぎ、ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	806	30.4
7 (火)	牛乳	ご飯	手作りなめだけ さばのみぞ煮 わさび和え 吉野汁	牛乳、さば、赤みそ、カットわかめ、油揚げ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、でんぶん、じゃがいも、白身いりごま	えのきだけ、しょうが、長ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん	729	33.3
8 (水)	牛乳	しらすわかめご飯	切干大根の卵焼き みそドレッシングサラダ 海藻汁	牛乳、しらす干し、炊きこみわかめ、たまご、若鶏ひき肉、白みそ、めかぶわかめ、カットわかめ、豆腐	米、白いりごま、砂糖、じゃがいも、白身いりごま	切干したいこん、こまつな、ホールコーン、キャベツ、玉葱、長ねぎ	711	28.4
9 (木)	牛乳	きな粉揚げパン	ポークピーンズ フルーツヨーグルト	牛乳、きな粉、大豆、豚間、フレーヨーグルト	ミルクパン、砂糖、じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、にんじん、グリンピース、パインチップ(缶詰)、もも缶(黄桃)、みかん缶	813	34.3

10日(金) 前期終業式

13日(月) スポーツの日								
14 (火)	牛乳	ガーリックパン	小松菜とコーンサラダ さつま芋シチュー	牛乳、ツナオイル漬け、鶏肉、白いんげん、生クリーム	ソフトラバーバター、ごま油、油、砂糖、さつまいも、小麦粉	にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、ホールコーン、玉葱	782	27.4
15 (水)	牛乳	麦ごはん	じゃことひじきふりかけ 魚の西京焼き ごま和え けんちん汁	牛乳、芽ひじき、ちりめん、あかうお、白みそ、豚間、豆腐	米、米粒、砂糖、白身いりごま、練りごま、☆さといも、油	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ、生しいたけ	704	35.5
16 (木)	牛乳	チャーハン(たまご)	塩だれレバー 春雨スープ	牛乳、豚間、なると、たまご、豚肝臓、鶏肉	米、米粒、油、砂糖、ごま油、綠豆はるさめ	しょうが、長ねぎ、グリンピース、玉葱、にんにく、レモン汁、にんじん、もやし、千し椎茸、こまつな	719	35.5
17 (金)	牛乳	野沢菜さけご飯	肉じゃが スイートポテト	牛乳、焼きさけフレーク、豚間、調理用牛乳、生クリーム	米、白いりごま、ごま油、しらたき、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも、無塩バター、黒いりごま	のざわな油、にんじん、玉葱、さやいんげん	850	30.2
20 (月)	牛乳	ひじきご飯	ししゃもの磯辺揚げ 白和え 田舎汁	牛乳、鶏肉油、油揚げ、芽ひじき、△ししゃも(生干し)、あおのり、豆腐、白みそ、生揚げ、赤みそ	米、ごま油、砂糖、白いりごま、小麦粉、油、しらたき、にんにく、じゃがいも	にんじん、しょうが、こまつな、干し椎茸、だいこん、長ねぎ	730	32.6
21 (火)	牛乳	あんかけ焼きそば (たまご)	華風野菜 トック入りスープ	牛乳、豚間、かまぼこ、うすら卵水煮、鶏肉、カットわかめ、豆腐	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油、トック	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、こまつな、ちゅう、キャベツ、きゅうり、にんにく、だいこん、えのきだけ、長ねぎ	760	33.2
22 (水)	牛乳	秋香るピラフ	しらすとチーズのオムレツ かぶのスープ 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、たまご、しらす干し、チーズ、豆乳、生クリーム	米、バター、サラダ油、油	にんじん、ホールコーン、玉葱、エリンギ、ぶなしめじ、ピーマン、こまつな、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、早生みかん	760	33.5
23 (木)	牛乳	バスチートースト (たまご)	ツナボテトサラダ イタリアンスープ(たまご)	牛乳、クリームチーズ、生クリーム、たまご、ツナオイル漬け、豚間、テボいんげんまめ(乾)、粉チーズ	食パン、砂糖、じゃがいも、油、パン粉(乾燥)	レモン果汁、にんじん、こまつな、玉葱、キャベツ、にんにく	722	31.9
24 (金)	牛乳	麦ごはん	魚豆腐ハンバーグ 五色和え 黒ゴマプリン	牛乳、豚間、たら、押し豆腐、たまご、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム	米、米粒、パン粉(生)、砂糖、でんぶん、練りごま、黒すりごま	玉葱、にんじん、しょうが、ぶなしめじ、えのきだけ、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン	757	32.3
25 (土)	ショア	文化祭 花園カレーの日 ★かつぶしカレー★	じゃこ入り海藻サラダ	牛乳、かつお、豚間、ちりめん、カットわかめ	米油、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、白いりごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン	718	27

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 27日(月) 文化祭振替休日 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

28 (火)	牛乳	コシヒカリご飯	魚のみぞかつ レモン和え のっつい汁	学乳、もうかさめ、赤みそ、鶏肉、生揚げ	米、砂糖、小麦粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、じゃがいも、こんにゃく、油、でんぶん	にんにく、キャベツ、はくさい、にんじん、レモン汁、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	766	32
29 (水)	牛乳	黒蜜きな粉トースト	ピーンズサラダ トマトシチュー	牛乳、きな粉、大豆、サラダチーズ、鶏肉、ベーコン、生クリーム	食パン、バター、黒蜜、エッグケアマヨネーズ、油、じゃがいも、小麦粉	きゅうり、にんじん、にんにく、玉葱、グリンピース、トマト缶詰	802	34.6
30 (木)	牛乳	坦々丼	チョレギサラダ 中華コンースープ(たまご)	学乳、豚ひき肉、豚レバー肉、赤みそ、カットわかめ、刻みのり、鶏ひき肉、豆腐、たまご	米油、砂糖、でんぶん、ごま油、白いりごま	長ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、こまつな、だいこん、キャベツ、クリームコーン、ホールコーン、玉葱	761	31.1
31 (金)	牛乳	★ハロウィン★ ★ブラックバスター★	レッドドレッシングサラダ パンフキンマフィン(たまご)	牛乳、しらす干し、もみのり、たまご	スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉、無塩バター、メープルシロップ	にんにく、タコソース、長ねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、トマト、かぼちゃ、干しうどり	721	27.5

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月の Pick Up 献食

♪6日(月) お月見

満月に収穫を感謝するための日です。給食では、お月見団子を提供します。

♪25日(土) 花園カレーの日

今年のカレーは、かつぶしカレーです♪かつおぶしご飯に和風だしのカレーをかけた和風カレーにしました。お楽しみに♪

♪28日(火) コシヒカリ給食 & 食育の日 in 新潟県

今年も、新潟県魚沼市から、足立区の中学生が苗植え・収穫を行った美味しいコシヒカリが届きます! 産地にちなんで、新潟県の郷土料理を提供します。

☆魚のみぞかつ:魚をみぞにじっくり漬け込みます。その魚に衣をつけて揚げます。何もかけなくてもみそが香るかつ、そのまま食べてください。

☆のっつい汁:『濃酢(ぬつい)』が語源となっており、その名の通り、お餅のようなとろみのある汁。

♪31日(金) ハロウィン給食

ハロウィンは、ヨーロッパで始まったお祭りです。カボチャで作る「ジャックオーランタン」は、悪霊を追い払うといわれています。

給食では、かぼちゃマ芬を作ります☆

バスター(黒)は、夜空をイメージしました。ドレッシング(赤)は、血をイメージしました。