

10月の給食予定献立表

令和6年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		597 kcal	512 kcal	447 kcal
	四川豆腐		豚肉,大豆,木綿豆腐	ごま油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.4 g	24.5 g	22.7 g
	野菜の中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな,にんにく	20.2 g	17.1 g	13.8 g
	冬瓜の中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが,冬瓜,チンゲン菜	2.7 g	2.6 g	2.4 g
3 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		646 kcal	545 kcal	449 kcal
	さばのカレー焼き[さばのカレー蒸し]		さば		しょうが,玉ねぎ	29.9 g	24.8 g	20.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮		豚肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	しょうが,かぼちゃ,さやいんげん	19.7 g	13.2 g	11.3 g
	さつまいものみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	玉ねぎ,こまつな	2.3 g	2.5 g	2.1 g
4 金	きのこのスパゲティ[きのこのソース軟麺/麺粥]	○	ベーコン,鶏肉	スパゲティ,オリーブ油,片栗粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのきたけ,エリンギ,こまつな	580 kcal	531 kcal	446 kcal
	わかめとコーンのサラダ		生わかめ	米ぬか油,三温糖,白いりごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	26.7 g	26.1 g	22.1 g
	ミネストローネ		ベーコン	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリー,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,パセリ	18.5 g	16.2 g	15.0 g
						3.1 g	3.0 g	3.7 g
7 月	ココアパン[ココア軟パン/パン粥]	○		ココアパン		622 kcal	674 kcal	592 kcal
	洋風卵焼き[洋風卵蒸し]		ベーコン,鶏卵,チーズ,鶏肉	オリーブ油,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,こまつな	25.1 g	28.5 g	24.8 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	28.7 g	31.5 g	27.9 g
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,牛乳,生クリーム	米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	3.0 g	3.3 g	3.0 g
8 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		594 kcal	474 kcal	395 kcal
	山賊焼き		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	27.7 g	24.2 g	19.8 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	もやし,にんじん,こまつな	17.9 g	11.0 g	9.9 g
	きのこのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,しいたけ,しめじ,えのきたけ,ほうれん草	2.2 g	2.5 g	2.1 g
9 水	五目チャーハン[五目軟飯/粥]	○	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ,グリーンピース	549 kcal	544 kcal	478 kcal
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり	25.9 g	23.4 g	23.2 g
	豆腐の中華スープ		鶏肉,生わかめ,木綿豆腐	ごま油	しょうが,大根,ねぎ	14.8 g	18.1 g	12.8 g
	果物(菊花みかん)[果物(みかん)]				早生みかん	2.4 g	2.7 g	2.2 g
10 木	秋の味覚カレーライス	○	鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,しめじ	621 kcal	571 kcal	507 kcal
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,にんじん,とうもろこし	24.5 g	25.6 g	23.7 g
	ほうれん草のスープ		ベーコン		玉ねぎ,セロリー,ほうれん草	18.7 g	16.8 g	15.4 g
						3.1 g	3.4 g	2.7 g
11 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		578 kcal	496 kcal	423 kcal
	あじのねぎみそ焼き[あじのねぎみそ蒸し]		あじ,白みそ		ねぎ	28.2 g	23.9 g	19.9 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,米油,ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	16.5 g	12.1 g	10.8 g
	吉野汁		鶏肉,油揚げ	くずでん粉	にんじん,大根,たけのこ,しいたけ,ほうれん草	2.5 g	2.5 g	2.2 g
15 火	栗ご飯[栗軟飯/粥]	○		精白米,もち米,くり,黒いりごま		582 kcal	531 kcal	454 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き[鶏肉の塩こうじ蒸し]		鶏肉		にんにく,ねぎ	29.1 g	26.0 g	22.0 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	15.3 g	13.9 g	12.4 g
	ごまけんちん汁			ごま油,ごんにやく,さといも,白すりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	2.7 g	2.6 g	2.3 g
16 水	さけのクリームソーススパゲティ[さけのクリームソース軟麺/麺粥]	○	ベーコン,秋鮭,牛乳,生クリーム	スパゲティ,オリーブ油,米ぬか油,米粉,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,しめじ,ほうれん草	629 kcal	598 kcal	514 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	29.7 g	30.1 g	26.0 g
	野菜のカレースープ		ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,パセリ	21.5 g	20.7 g	19.3 g
						2.9 g	3.2 g	4.0 g
17 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		656 kcal	557 kcal	530 kcal
	家常豆腐		豚肉,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ	28.8 g	24.7 g	23.6 g
	中華風コンスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,とうもろこし,こまつな	20.8 g	17.3 g	17.7 g
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどう果汁	2.4 g	2.2 g	2.0 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 金	麦ご飯[軟飯/お粥]			精白米,米粒麦		631 kcal	569 kcal	486 kcal
	さわらの紅葉焼き[さわらの紅葉蒸し]	○	さわら,白みそ	マヨネーズ	にんじん	26.9 g	23.8 g	19.3 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,鶏肉	26.7 g	23.7 g	21.7 g
	のっぺい汁		油揚げ	ごま油,こんにやく,さといも,片栗粉	にんじん,大根,しいたけ,ねぎ	1.8 g	2.0 g	1.6 g
21 月	胚芽パン[軟パン/パン粥]			胚芽パン		584 kcal	626 kcal	530 kcal
	チリコンカン	○	豚肉,大豆,レンズまめ(乾)	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,グリーンピース	27.8 g	29.8 g	28.0 g
	野菜としらすのサラダ		しらす,かつお節	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,大根,とうもろこし	21.5 g	23.1 g	18.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶,西洋なし(缶詰)	2.2 g	2.4 g	1.9 g
22 火	麦ご飯[軟飯/お粥]			精白米,米粒麦		575 kcal	505 kcal	419 kcal
	さばのみそ煮	○	さば,赤みそ	三温糖,片栗粉	しょうが	28.3 g	24.2 g	20.0 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	17.2 g	14.6 g	12.4 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,えのきたけ,さやいんげん	2.3 g	2.5 g	2.2 g
23 水	ジャージャー麺		豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	629 kcal	567 kcal	461 kcal
	中華風たまごスープ	○	鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	18.9 g	26.6 g	23.1 g
	果物(りんご)				りんご	20.3 g	18.3 g	14.3 g
						3.1 g	3.2 g	3.4 g
24 木	麦ご飯[軟飯/お粥]			精白米,米粒麦		570 kcal	477 kcal	416 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]	○	鶏肉,ひじき,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ	23.1 g	20.5 g	17.6 g
	野菜のゆず和え			米ぬか油,三温糖	かぶ,かぶ(葉),にんじん,ゆず(果汁)	18.7 g	15.3 g	13.2 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,こまつな	2.3 g	2.5 g	2.0 g
25 金	麦ご飯[軟飯/お粥]			精白米,米粒麦		580 kcal	502 kcal	447 kcal
	肉豆腐	○	豚肉,木綿豆腐	米ぬか油,しらたき,三温糖	玉ねぎ,しいたけ,ねぎ,さやいんげん	30.5 g	27.6 g	25.4 g
	野菜としらすのゆかり和え		しらす		キャベツ,にんじん,きゅうり,ゆかり	18.2 g	12.3 g	11.3 g
	大根のすまし汁		油揚げ		大根,こまつな,大根(葉)	2.5 g	2.8 g	2.4 g
28 月	きな粉揚げパン[きな粉軟パン/パン粥]		きな粉	コッペパン,米油,三温糖		606 kcal	684 kcal	571 kcal
	ポトフ	○	豚肉,ウイナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,かぶ,しめじ,かぶ(葉)	27.7 g	30.6 g	29.1 g
	ツナとひじきのサラダ		ひじき,ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,キャベツ,とうもろこし	24.2 g	27.8 g	21.0 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.6 g	2.7 g	2.1 g
29 火	麦ご飯[軟飯/お粥]			精白米,米粒麦		521 kcal	494 kcal	419 kcal
	あじのごまみそ焼き[あじのごまみそ蒸し]	○	あじ,赤みそ	三温糖,白いりごま,片栗粉	しょうが	28.2 g	26.5 g	22.0 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		切干大根,もやし,にんじん,こまつな	13.4 g	13.5 g	12.3 g
	むらくも汁		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,ほうれん草	2.4 g	2.5 g	2.2 g
30 水	麦ご飯[軟飯/お粥]			精白米,米粒麦		579 kcal	502 kcal	448 kcal
	豆腐の中華煮	○	鶏肉,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,チンゲン菜	27.9 g	24.9 g	22.4 g
	わかめのごま酢和え		生わかめ	ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,きゅうり	18.3 g	14.7 g	13.5 g
	中華風みそ汁		豚肉,赤みそ	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,白菜	2.6 g	3.0 g	2.3 g
31 木	チキンライス		鶏肉	精白米,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	612 kcal	589 kcal	531 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○	生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	23.1 g	22.9 g	21.2 g
	ABCスープ[野菜スープ]		ベーコン	マカロニ	玉ねぎ,にんじん,こまつな	19.3 g	20.0 g	19.1 g
	かぼちゃゼリー		牛乳,生クリーム,寒天	上白糖	かぼちゃ	2.6 g	2.8 g	2.2 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。  
 ※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。



＜形態食について＞

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[ ]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用している食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くず粉、介護食用寒天 等