

10月の給食予定献立表

令和8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金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		621 kcal	540 kcal	445 kcal
	生揚げの辛みそ炒め[豆腐の辛みそだれかけ]		豚肉,ハ丁みそ,みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,キャベツ,にんじん,ピーマン	30.8 g	26.5 g	23.2 g
	野菜としらすの中華和え		しらす	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,にんにく	21.2 g	19.2 g	13.9 g
	かきたまスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,白菜,こねぎ	2.9 g	2.9 g	2.5 g
5月	ジャンバラヤ	○	ウィンナー,鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン,トマト缶	594 kcal	498 kcal	452 kcal
	アメリカンサラダ		チーズ	米ぬか油,三温糖,じゃがいも,米油	にんじん,キャベツ,きゅうり	19.7 g	20.4 g	18.1 g
	オニオンスープ		ベーコン,鶏ガラ	米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	22.7 g	12.3 g	10.8 g
	果物(みかん)				早生みかん	2.8 g	2.0 g	1.8 g
6火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		565 kcal	529 kcal	429 kcal
	鮭の南部焼き[鮭の南部蒸し]		銀鮭	三温糖,白いりごま,黒いりごま,片栗粉	しょうが	29.5 g	26.9 g	20.7 g
	かぶの甘酢和え			三温糖	かぶ,きゅうり,にんじん	18.4 g	18.2 g	15.1 g
	あさりのみそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ,あさり(冷凍)		大根,こまつな	2.4 g	2.6 g	2.0 g
7水	秋の味覚カレーライス	○	豚肉	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,りんご(皮つき,生),かぼちゃ,しめじ,マッシュルーム	622 kcal	550 kcal	490 kcal
	鉄骨サラダ		ひじき,しらす,チーズ	上白糖	切干大根,こまつな,にんじん,レモン	26.9 g	24.8 g	22.6 g
	野菜スープ				キャベツ,にんじん,玉ねぎ	16.6 g	14.7 g	13.6 g
						3.4 g	3.5 g	2.9 g
8木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		637 kcal	538 kcal	462 kcal
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐	米ぬか油,しらたき,三温糖	にんじん,玉ねぎ,ねぎ,白菜	27.9 g	22.7 g	20.5 g
	揚げさつま芋のサラダ[さつま芋のサラダ]		かつお節	さつまいも,米油,三温糖	大根,にんじん	19.2 g	16.1 g	11.9 g
	キャベツのみそ汁		赤みそ,白みそ		玉ねぎ,キャベツ,にんじん	2.7 g	2.9 g	1.9 g
9金	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		640 kcal	726 kcal	606 kcal
	ポトフ		豚肉,ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,大根,しめじ,さやえんどう	31.1 g	31.9 g	30.4 g
	ツナと豆のサラダ		ツナ,ひよこまめ(乾)	米ぬか油	キャベツ,にんじん	23.8 g	30.4 g	23.9 g
	かぼちゃゼリー		寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	かぼちゃ	2.8 g	2.8 g	2.3 g
13火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		625 kcal	520 kcal	437 kcal
	かじきのレモンじょうゆがけ		めかじき,めかじき,めかじき	米粉,片栗粉,米油,上白糖	レモン	28.5 g	26.8 g	21.5 g
	ひじきのサラダ		ひじき	三温糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,もやし	19.6 g	13.4 g	12.0 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,ごぼう,こまつな	2.4 g	2.5 g	2.4 g
14水	親子丼	○	鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,玉ねぎ,みつば	614 kcal	600 kcal	498 kcal
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,こまつな	26.8 g	27.9 g	23.0 g
	根菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		ごぼう,大根,にんじん	18.1 g	16.7 g	13.5 g
	果物(なし)				なし	3.0 g	3.2 g	2.3 g
15木	秋鮭のクリームソーススパゲティ[秋鮭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	スパゲッティ,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	699 kcal	581 kcal	496 kcal
	カラフルサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,黄パプリカ,きゅうり,レモン	30.5 g	30.2 g	26.0 g
	かぶのズッパ		ひよこまめ(乾)	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,かぶ	28.4 g	19.6 g	18.4 g
						2.8 g	3.1 g	3.8 g
16金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	490 kcal	413 kcal
	山賊焼き		鶏肉,鶏肉,鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	25.0 g	23.8 g	19.9 g
	りんごドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,りんご	17.0 g	12.4 g	11.3 g
	きのこのみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,しいたけ,しめじ,えのきたけ	2.1 g	2.5 g	2.2 g
19月	豆腐と挽肉のあんかけご飯	○	豚肉,木綿豆腐	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	玉ねぎ,ねぎ,にんじん,しいたけ,えだまめ	604 kcal	504 kcal	430 kcal
	切り干し大根のナムル			三温糖,ごま油,白いりごま	切干大根,きゅうり,にんじん,にんにく	26.1 g	23.6 g	22.0 g
	卵スープ		鶏卵	片栗粉	にんじん,大根,こねぎ	20.9 g	16.3 g	13.3 g
						3.1 g	3.5 g	2.6 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 たんばく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
20 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		575 kcal	508 kcal	415 kcal
	豚肉の生姜焼き キャベツ添え[豚肉の生姜蒸し]		豚肉	片栗粉	しょうが,キャベツ	23.7 g	20.8 g	20.3 g
	さつまいものみそ汁		赤みそ,白みそ	さつまいも	大根,にんじん,しめじ,ねぎ	17.8 g	14.3 g	9.3 g
	果物(かき)				かき(甘がき)	1.7 g	2.0 g	1.6 g
21 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		641 kcal	554 kcal	423 kcal
	酢豚		豚肉	米油,じゃがいも,片栗粉,米ぬか油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,しいたけ	22.6 g	21.5 g	18.6 g
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	大根,にんじん,とうもろこし	20.3 g	15.7 g	10.0 g
	大根と干し貝柱のスープ		ほたて,鶏ガラ		ねぎ,大根,チンゲン菜	2.3 g	2.1 g	1.6 g
22 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		613 kcal	465 kcal	411 kcal
	揚げ鶏と秋なすの南蛮漬け		鶏肉	薄力粉,片栗粉,米油,米ぬか油,三温糖	しょうが,なす,にんじん,玉ねぎ	30.5 g	24.1 g	22.5 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	18.0 g	10.6 g	10.7 g
	わかめのみそ汁		木綿豆腐,生わかめ,みそ,白みそ		にんじん,玉ねぎ	2.3 g	2.9 g	2.0 g
23 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		612 kcal	579 kcal	494 kcal
	さわらの紅葉焼き[さわらの紅葉蒸し]		さわら,みそ	マヨネーズ	にんじん	26.9 g	25.4 g	20.8 g
	ひじきの五目煮		ひじき,大豆	米ぬか油,こんにやく,三温糖	にんじん,しいたけ,さやいんげん	24.5 g	23.1 g	21.4 g
	里芋のすまし汁			さといも	にんじん,大根,しめじ	1.9 g	2.2 g	1.8 g
26 月	シーフードピラフ	○	えび,あさり(冷凍),ほたて	精白米,米粒麦,米ぬか油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	698 kcal	641 kcal	600 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,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	27.6 g	23.4 g	22.8 g
	ミネストローネ		ベーコン,金時豆	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,パセリ	28.1 g	24.8 g	24.8 g
	バイクドチーズケーキ		クリームチーズ,生クリーム	上白糖,薄力粉	レモン	2.7 g	2.5 g	2.2 g
27 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		639 kcal	521 kcal	473 kcal
	千草焼き[千草蒸し]		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ	30.7 g	25.5 g	24.1 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	20.6 g	17.1 g	14.4 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,みそ,みそ	米ぬか油,こんにやく	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.9 g	2.6 g	2.3 g
28 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		606 kcal	534 kcal	442 kcal
	さばのねぎみそ焼き[さばのねぎみそ蒸し]		さば,みそ		ねぎ	29.3 g	24.2 g	19.8 g
	吹き寄せ煮			さつまいも,こんにやく,三温糖	にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん	16.0 g	12.7 g	10.9 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,えのきたけ,さやいんげん	2.4 g	2.4 g	2.2 g
29 木	みそラーメン[みそ中華軟麺/麺粥]	○	豚肉,みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,とうもろこし,ねぎ	612 kcal	604 kcal	446 kcal
	青菜ときのこの和え物		ひじき		こまつな,にんじん,しめじ,大根	20.8 g	28.4 g	24.0 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	りんご缶	15.4 g	18.0 g	11.8 g
						3.6 g	4.0 g	4.0 g
30 金	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		617 kcal	685 kcal	578 kcal
	かぼちゃのシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	米ぬか油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,かぼちゃ,グリーンピース	26.5 g	29.6 g	27.2 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	23.9 g	27.5 g	23.6 g
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどう果汁	2.4 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。
- ・普通食で使用す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場合があります。(例) くず粉、介護食用寒天 等

いろいろな味を経験してみよう!

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの(酸味)や苦いもの(苦味)が苦手な子が多いのは、「酸味=腐ったもの」「苦味=毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

