

月 十五夜	火 神嘗祭	水 1日	木 2日	金 3日
十五夜は別名「中秋の名月」 とも呼ばれ夜空に浮かぶ月を眺めながら収穫に感謝する風習があります。また「いも名月」とも呼ばれることから6日の給食ではさつまいもを使った「秋の香りごはん」をいただきます。	「神嘗祭」はその年に収穫された穀物を天照大神に捧げて収穫に感謝する宮中行事です。17日の給食では「五穀ごはん」を提供します。収穫された穀物に感謝しながらいただきます。	都民の日	牛乳 ごはん チゲ豆腐 チョレギサラダ わかめとコーンのスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 627kcal 28.4g	牛乳 チキンクリームライス 温野菜サラダ りんごゼリー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 707kcal 24.8g
6日	7日	8日	9日	10日
牛乳 秋の香り ごはん 鮭の塩麹焼き おかかあえ 貝だくさんみそ汁 十五夜 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 607kcal 35.3g	牛乳 ごはん 中華風肉野菜炒め 茎わかめのごま酢あえ もやしスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 602kcal 27.8g	牛乳 なすのミートスパゲッティ フレンチサラダ フルーツヨーグルト エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 750kcal 29.7g	牛乳 ごはん 焼肉丼 南瓜のサラダ わかめスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 698kcal 32.0g	牛乳 ごはん 揚げ揚げのそぼろ煮 ささみと野菜の ごまみそあえ 沢煮椀 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 701kcal 27.0g
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 685kcal 27.1g	牛乳 ごはん 厚焼きたまご さつまいもの変わりきんぴら みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 667kcal 28.6g	牛乳 豚キムチ丼 塩ナムル 白菜とベーコンのスープ くだもの エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 757kcal 33.9g	牛乳 沖縄そば にんじんシリシリ サターアングダー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 681kcal 29.6g	牛乳 五穀ごはん まつかぜや 松風焼き 干草あえ みそ汁 神嘗祭 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 679kcal 33.7g
20日	21日	22日	23日	24日
牛乳 玄米入りごはん 鶏肉のかみかみ焼き 豆のサラダ 根菜のごま汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 777kcal 37.8g	牛乳 ツナコーントースト キャベツとパプリカのサラダ ABCスープ ぶどう寒天ゼリー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 617kcal 29.9g	牛乳 ごはん いわしハンバーグ グリーンサラダ みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 599kcal 24.2g	牛乳 チャーハン 糸寒天のごま酢あえ 春雨スープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 679kcal 33.7g	牛乳 こぎつねごはん 魚のごま照焼き キャベツの浅漬け みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 679kcal 33.7g
27日	28日	29日	30日	31日
牛乳 ごはん 揚げだし豆腐おろしあん 切り干大根の煮物 さつまいも汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 748kcal 24.7g	牛乳 キャロットライス 鶏肉のカレークリーム煮 コーンサラダ くだもの エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 684kcal 25.3g	牛乳 さんまの蒲焼き おひたし みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 692kcal 36.1g	牛乳 ごはん すき焼き風煮 あっさりサラダ みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 671kcal 27.9g	牛乳 ココアパン 米粉のかぼちゃグラタン 野菜スープ かぼちゃ プリン ハロウィン エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 671kcal 27.9g

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

※参考文献・引用・イラスト：

雑誌【食育フォーラム 2025年10月号】

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年（1・2・3年）は70%、高学年（4・5・6年）は85%です。