



小学校

10月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	水	ご飯		鶏の照り焼き 野菜のごま醤油かけ 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	チンゲンサイ もやし 人参 玉 ねぎ ねぎ	585	24.1	27.1
3	木	きのこスープ ブスバゲッ ティ		さつま芋とりんごの重ね 煮 人参サラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳 まぐろ(油 漬)	スパゲッティ 油 バター さつま いも 砂糖 ごま	にんにく とうがらし 玉ねぎ エ リンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ りんご 人参 レモン	611	21.0	29.9
4	金	ご飯		揚げ魚の味噌田楽 小松菜と油揚げの煮び たし のつべい汁	牛乳 ホキ 味噌 油揚げ だし 削り節 鶏肉	米 でん粉 油 砂糖 里芋	生姜 もやし 人参 小松菜 大 根 ごぼう 椎茸	596	25.4	24.9
7	月	オムライス		豆と野菜のドレッシング かけ 野菜スープ	鶏肉 卵 牛乳 大豆 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ エリン ギ グリンピース 枝豆 きゅう り 人参 蓮根 キャベツ セロ ねぎ 生姜 もやし コーン缶 小 松菜 人参 えのきたけ みつば	625	23.9	31.2
8	火	ご飯		鯖の味噌煮 もやしとコーンのお浸し ずまし汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆 腐 わかめ	米 砂糖 ふ	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー 大根 きゅうり	595	25.6	34.3
9	水	チーズト ースト		ポトフ スティックサラダ	チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール	食パン じゃがいも こんにやく 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー 大根 きゅうり	595	25.6	34.3
10	木	高野豆腐 入りそばろ うど		いかの生姜焼き かりかり揚げ入りサラダ 根菜汁 柿	鶏肉もも挽き肉 高野豆腐 牛乳 いか 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 ねぎ 椎茸 生姜 しめじ 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう 柿	585	28.8	23.5
11	金	田舎うどん カミカミデー		みたらし団子 じゃこサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	うどん 里芋 白玉粉 上新粉 砂糖 でん粉 油 ごま	人参 ごぼう しめじ ねぎ 小松 菜 キャベツ きゅうり	611	21.3	20.3
15	火	ごまご飯		さんまの黒酢煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁 梨	牛乳 さんま かつお節 だし煮 干 味噌	米 大麦 ごま 砂糖	もやし 小松菜 ねぎ 大根 キャベツ 人参 梨	612	21.9	28.4
16	水	コッペパン		ラザニア コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ	コッペパン マカロニ バター 小 麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム トマト ピーマン キャ ベツ きゅうり りんご しめじ チ ンゲンサイ	624	25.6	32.5
17	木	吹き寄せご 飯		小魚の唐揚げ 磯浸し 味噌汁	だし削り節 牛乳 わかさぎ のり 豆腐 味噌 油揚げ	米 むき栗 銀杏 でん粉 油 じゃがいも	しめじ ごぼう 人参 小松菜 チ ンゲンサイ 大根 ねぎ	587	22.8	25.3
18	金	麦ご飯		麻婆豆腐 じゃが芋とパプリカの炒 め物 大根ときゅうりのピリ辛 漬け	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ご ま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ ピーマン 大根 きゅうり	612	24.9	27.5
21	月	大豆入り じゃこご飯		お好み焼き風卵焼き チンゲンサイのお浸し なめこ汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 い か 桜海老 卵 かつお節 青の り だし削り節 豆腐 油揚げ 味 噌	米 油	人参 キャベツ チンゲンサイ なめこ ねぎ	594	29.1	29.5
23	水	カツカレー		フレンチサラダ 花みかん	豚肉 卵 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	とうがらし にんにく 生姜 玉ね ぎ 人参 セロリー トマト キャ ベツ きゅうり フロッコリー み かん	696	22.1	28.2
24	木	ご飯		鮭のえのきバター醤油 焼き 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 だし削り節 豆 腐 味噌	米 バター 油 じゃがいも こんに やく 砂糖	えのきたけ 玉ねぎ 人参 さや いんげん ねぎ 白菜 小松菜	599	29.3	21.3
25	金	醤油ラーメ ン		手作り中華肉まん もやしの中華風サラダ	だし煮干 豚肉 なた 牛乳 豚 挽き肉 わかめ	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎 茸 もやし きゅうり	608	25.9	26.1
28	月	ご飯		ずき焼き風煮もの 焼ししゃも 野菜のからし醤油かけ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ししゃも	米 油 じゃがいも こんにやく ふ 砂糖	人参 白菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	601	26.6	23.4
29	火	チキンピラ フ		白身魚のムニエル 野菜のマリネ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 メルルース ベーコ ン	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レモン カフラワー フロッコリー きゅうり 蓮根 キャ ベツ	611	26.2	29.3
30	水	ガーリック トースト		ビーンズシチュー コーン入り茹で野菜 りんご	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがい も バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン りん ご	622	23.0	35.9
31	木	ご飯		ジャンボ餃子 切り干し入り中華サラダ 青梗菜と卵のスープ	牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆 腐 卵	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂 糖 ごま でん粉	ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 人 参 きゅうり 玉ねぎ しめじ チ ンゲンサイ	637	21.5	29.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	611	24.8	18.9	352	103	2.2	3	249	0.36	0.52	36	2.7	4.5
1食当たり基準	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5