



小学校

10 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		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	kcal	%	%				
2	木	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み きやべつちりめん かぼ ちやのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗 粉 ごま油 バター	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリーンピース キャベツ かぼ ちや	613	15.8	26.7				
3	金	エビクリー ムライス		もやしと青菜のソテー ジュリアンスープ	鶏肉 牛乳 海老 ベーコン	米 大麦 パター 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマ ン コーン缶 もやし 小松菜 人 参 セロリー キャベツ	604	12.3	28.3				
6	月	五穀ごはん		魚の照り焼き 青梗菜と えのきのお浸し 月見団 子汁	あずき 牛乳 さば かつお節 豆腐 だし削り節 だし昆布 鶏 肉	米 もち米 大麦 あわ きび ご ま 砂糖 白玉粉	生姜 チンゲンサイ えのきたけ かぼちや 人参 椎茸 大根 ね ぎ	649	15.2	23.6				
7	火	ミルクパン コッペ		コーンシチュー 豆と野 菜のドレッシング和え り んご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦 粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ きゅうり 蓮根 枝豆 りんご	612	13.3	32.2				
8	水	わかめうどん		ツナ入り茹で野菜 ス イートポテト	だし削り節 鶏肉 油揚げ わか め 牛乳 まぐろ 生クリーム 卵	うどん 油 砂糖 さつまいも パ ター	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベ ツ きゅうり	604	12.8	34.3				
9	木	ご飯		麻婆豆腐 もやしとにら のナムル 焼きししゃも	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 し しゃも	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし にら	598	17.7	28.6				
10	金	麦ご飯		いかのザンギ ほうれん 草とキャベツのごま和え 根菜汁	牛乳 いか 油揚げ だし削り節	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ご ま ごま油 こんにやく じゃがい も	生姜 にんにく キャベツ ほうれ ん草 ごぼう 人参 大根 ねぎ	592	12.7	26.0				
14	火	ご飯		ジャンボ餃子 野菜の中 華ドレッシングかけ わ かめスープ	牛乳 豚挽き肉 だし削り節 鶏 肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂 糖	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 人 参	574	12.2	27.1				
15	水	ご飯		魚の黄金焼き 大豆の 磯煮 吉野汁	牛乳 ホキ 大豆 ひじき 油揚 げ だし削り節 豆腐	米 マヨネーズ 油 砂糖 片栗 粉	生姜 人参 さやえんどう 大根 椎茸 ねぎ	568	17.0	29.3				
16	木	ぶどうパン		鶏肉のアップルソース焼 き ツナ入りサラダごま ドレ風味 ミラノ風野菜の スープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ひ じき まぐろ ベーコン チーズ	ぶどうパン 砂糖 ごま 油 じゃ がいも マカロニ	りんご 人参 キャベツ ほうれん 草 玉ねぎ トマト缶 セロリー パセリ	621	17.3	33.2				
17	金	ご飯		すき焼き風煮もの 大豆 入り茹で野菜 花みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆	米 油 じゃがいも こんにやく ふ 砂糖	人参 白菜 ねぎ きゅうり キャ ベツ 玉ねぎ みかん	588	13.7	23.6				
20	月	チキンピラ フ		魚のステーキソース焼き コーンサラダ 野菜スー プ	鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 セロリー	570	16.4	25.3				
21	火	醤油ラーメ ン		手作り中華肉まん かぶ のナムル	だし煮干 豚肉 なんと 牛乳 豚 挽き肉	中華めん 油 小麦粉 砂糖 ラード はるさめ ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎 茸 かぶ きゅうり	553	16.4	25.7				
22	水	ご飯		豚肉の生姜炒め じゃが 芋のきんぴら たまご レタスのスープ	牛乳 豚肉 卵	米 油 片栗粉 ごま油 じゃが いも 砂糖 ごま	玉ねぎ 生姜 人参 いんげん レタス	590	15.6	27.3				
23	木	カツカレー		じゃこ入りカラフルサラ ダ りんご	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 パン粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 玉ね ぎ 人参 セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン り んご	673	12.2	27.0				
24	金	青じそご飯		お好み焼き風卵焼き 大 根の和え物 さつま汁	牛乳 いか 桜海老 卵 かつお 節 青のり 鶏肉 だし削り節 豆 腐 味噌	米 油 ごま油 砂糖 こんにやく さつまいも	しそ 人参 キャベツ 大根 きゅ うり ごぼう ねぎ	580	14.8	25.9				
27	月	子ぎつねご 飯		小魚の唐揚げ 小松菜 のお浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ かつお節 だし削り節 豆腐 わ かめ 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがい も	人参 さやえんどう 小松菜 も やし 玉ねぎ ねぎ	568	14.5	26.9				
28	火	フレンチ トースト		ポトフ 三色ソテー	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げ ボール	食パン パター 油 砂糖 じゃが いも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) コーン缶 ほうれん草	594	16.0	32.9				
29	水	里芋ご飯		豚肉のピリ辛焼き 小松 菜と油揚げの煮びたし 味噌けんちん汁	だし昆布 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 里芋 ごま油 砂糖 こん にやく じゃがいも	生姜 にんにく もやし 人参 小 松菜 ごぼう 大根 ねぎ	583	16.9	27.0				
30	木	ご飯		さんが焼き 切干大根の 炒め煮 すまし汁 柿	牛乳 あじ 卵 味噌 さつま揚 げ だし削り節 だし昆布 蒸しか まぼこ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ 切り干し大根 いんげん えのき たけ 水菜 柿	576	16.2	19.5				
31	金	高菜としめ じのスパ ゲッティ		カラフルサラダ パンプ キンケーキ	鶏肉 牛乳 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 パター マーガリ ン	高菜漬 しめじ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン かぼちや レーズン	656	12.2	28.9				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量		598	14.8	27.6	350	96	2.2	2.9	258	0.4	0.52	32	2.2	6.2