令和5年　　10月献立表

開進第一小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	月	麦ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも しろすりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	585	16.3			果物類
3	火	パインパン 飲用牛乳 ラザニア風グラタン 野菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	パインパン あぶら マカロニ こめこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ こまつな コーン	609	18.7			芋類
4	水	四川豆腐丼 飲用牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん しろごま はるさめ ウェーブワンタン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな はくさい もやし ねぎ	584	16.8			海藻類
5	木	ごはん 飲用牛乳 魚の香草焼き ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おしむぎ マヨネーズ パンこ さとう しろごま あぶら さといも こんにゃく	パセリ キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	610	20.9			豆類
6	金	秋野菜のドライカレー 飲用牛乳 シーザーサラダ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター あぶら さとう クルトン	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ キャベツ きゅうり	608	15.3			卵類
10	火	ブルーベリージャムトースト 飲用牛乳 さつま芋のクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム いんげんまめ	しょくパン バター ブルーベリージャム さつまいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	597	13.9			魚介類
11	水	和風きのこピラフ 飲用牛乳 パリパリサラダ さつま汁	とりにく ぎゅうにゅう わかめ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ おおむぎ バター あぶら ワンタンのかわ さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン こまつな ねぎ	615	16.1			種実類
12	木	ロコモコ丼 飲用牛乳 野菜チップス	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうふ だいず	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	597	16.1			小魚類
13	金	ごはん 飲用牛乳 いかのカリントウ揚げ 焼肉サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう いか　ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう こんにゃく	しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ こまつな	615	19.8			乳類
16	月	ごはん 飲用牛乳 鰆のマヨネーズ焼き 人参サラダ みぞれ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ とうふ	こめ おおむぎ マヨネーズ あぶら さとう でんぷん	しょうが パセリ にんじん きゅうり たまねぎ レモン なめこ だいこん こまつな ねぎ	570	19.1			豆類
17	火	わかめご飯 飲用牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め きのこスープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ ピーマン セロリー しめじ えのきたけ パセリ	648	19.3			魚介類
18	水	秋鮭のクリームうどん 飲用牛乳 大学芋 夕焼けゼリー	さけ ぎゅうにゅう かんてん	うどん あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう みずあめ くろごま	にんじん ほうれんそう しめじ オレンジジュース	704	14.5			小魚類
19	木	麦ごはん 飲用牛乳 キムムッチ チーズタッカルビ ニラ卵スープ	ぎゅうにゅう のり とりにく チーズ ぶたにく たまご とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま トック でんぷん	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら	632	18.2			きのこ類
20	金	ごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご ごまポテト バミセリスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら しろすりごま さとう じゃがいも バミセリ	にんじん たまねぎ ほししいたけ セロリー ピーマン	673	16.2			果物類
23	月	ハヤシライス 飲用牛乳 ワカメサラダ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう しろごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	617	11.8			豆類
24	火	キムチチャーハン 飲用牛乳 根菜の胡麻汁 くだもの（柿1/4）	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま じゃがいも しろすりごま	にんじん ピーマン キムチ だいこん ごぼう ねぎ かき	604	16.2			海藻類
25	水	北の恵みラーメン 飲用牛乳 ポテトサラダ 秋のりんごゼリー	ベーコン ぶたひきにく ぎゅうにゅう みそ こんぶ かんてん	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく さやいんげん コーン たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり りんごかん りんごジュース	584	14.5			小魚類
26	木	ごまごはん 飲用牛乳 魚の竜田揚げ 大根の浅漬け 五目汁	ぎゅうにゅう もうかさめ ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ しろごま あぶら さとう でんぷん こむぎこ	しょうが だいこん だいこんのは にんじん たけのこ ねぎ こまつな	585	18.2			種実類
27	金	カラフルピラフ 飲用牛乳 ツナドレサラダ イタリアンスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう まぐろ とりにく チーズ たまご	こめ おおむぎ あぶら バター さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし にんにく こまつな	572	17.4			果物類
30	月	ごはん 飲用牛乳 ししゃもオランダ揚げ コーンともやしのサラダ 味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも たまご パルメザンチーズ あぶらあげ だいず みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ しろごま さとう	にんじん パセリ もやし キャベツ コーン かぼちゃ ねぎ こまつな	590	17.2			きのこ類
31	火	アップルトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン バター グラニューとう さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	りんごかん セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	685	13.3			乳類

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	614	16.6	32.7	2.8	369	101	2.4	225	0.26	0.39	16	6.4