令和5年度　10月献立表

開進第四小学校

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	ごまわかめごはん 牛乳 大豆入り筑前煮 しらすのおろしドレッシングサラダ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりもも だいず しらすぼし	こめ おおむぎ しろごま あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	575	15.7	27.9	2.2
3	火	豚肉と昆布ごはん 牛乳 ひじき入りたまご焼き 根菜の具沢山汁	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん	582	19.0	32.2	2.6
4	水	あしたばパン 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	あしたばパン 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	610	19.0	35.6	3.1
5	木	麦ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ じゃがいもとわかめのみそ汁 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう いわし すり身 とりにく たまご みそ わかめ あぶらあげ	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	582	19.2	22.4	2.9
6	金	ねぎチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ チンゲンサイのスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく	こめ ごまあぶら パンこ しゅうまいのかわ あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ セロリー キャベツ コーン えのきたけ チンゲンサイ	578	17.5	29.7	3.0
10	火	麦ごはん 牛乳 鶏肉の薬味焼き 生揚げと根菜のみそ汁 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな コーン キャベツ レモン	608	16.7	33.3	2.7
11	水	ルーローハン 牛乳 広東スープ 梨	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ はくさい なし	600	16.8	33.0	2.1
12	木	シュガートースト 牛乳 カレーポトフ 人参ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	しょくパン バター グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン	598	14.4	46.8	2.8
13	金	秋の山路ごはん 牛乳 鮭のごまみそだれかけ かきたま汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご	こめ もちごめ あぶら さとう しろごま かたくりこ	にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	575	23.3	29.6	2.8
16	月	高野豆腐ごはん 牛乳 沢煮椀 大学いも	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ なると	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも みずあめ くろごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	629	12.7	27.2	2.7
17	火	ココアパン 牛乳 ポテトオムレツ 白菜の洋風スープ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ たまご ベーコン	ココアパン あぶら じゃがいも さとう はちみつ	たまねぎ にんにく にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり コーン	580	16.8	38.3	2.9
18	水	こぎつねごはん 牛乳 すき焼き煮 野菜のからしあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ あぶら さとう こんにゃく	にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな キャベツ	610	18.7	33.6	3.1
19	木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け さつま汁 キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ とうふ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう さつまいも	ねぎ ごぼう だいこん にんじん キャベツ こまつな	611	16.2	29.6	3.0
20	金	タッカルビ丼 牛乳 じゃがいもとキャベツのスープ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース こまつな りんご	604	16.0	26.8	3.0
23	月	ガーリックフランス 牛乳 パンプキンシチュー パプリカサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	ソフトフランスパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな あかピーマン きピーマン	578	14.0	46.6	2.3
24	火	麦ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き むらくも汁 和風サラダ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ だいこん	597	20.3	35.3	2.1
25	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 チンゲンサイの中華スープ 柿	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな えのきたけ チンゲンサイ かき	601	16.0	28.6	2.7
26	木	ごぼう入りドライカレー 牛乳 もやしとコーンのソテー ぶどうゼリー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん レーズン もやし コーン ぶどうジュース	616	13.8	24.3	1.9
27	金	麦ごはん 牛乳 たらの香味焼き 豚汁 ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま あぶら じゃがいも こんにゃく しろすりごま	しょうが ねぎ ごぼう だいこん こまつな ほうれんそう キャベツ	560	20.4	24.8	3.2
30	月	ちゃんこうどん 牛乳 かしわいそべ天 ピリからもやし	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あおのり	うどん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	586	21.3	35.0	2.5
31	火	カラフルピラフ 牛乳 チキンビーンズ ブロッコリー入りキャベツソテー	とりにく ぎゅうにゅう だいず クリーム ベーコン	こめ バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトピューレ パセリ ブロッコリー キャベツ	600	14.5	36.2	2.0

※　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、御了承ください。　※給食回数21回

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

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	594	17.2	32.2	2.6	339	95	2.2	239	0.28	0.46	15	5.7