

令和4年

10月献立表

北町小学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|--------------|-----------|-----------|--|--|--|
| | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | 1784*1 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | |
| 3月 | だいごんなめし ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき はくさいのしおこんぶいため きのこのすましじる | みそ かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ とりにく あぶらあげ | こめ むぎ こめあぶら ごま ごまあぶら さといも | だいごんぼ はくさい にんじん もやし しめじ えのきたけ だいごん こまつな | 626 | 17.4 | 31.8 | 3.0 | | | |
| 4火 | きなこあげパン ぎゅうにゅう ポルシチ くだもの(みかん) | きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ | こめこパン きびざとう こめあぶら じゃがいも バター こめこ さとう | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマトかん トマトピューレ みかん | 642 | 18.4 | 36.3 | 1.8 | | | |
| 5水 | むぎごはん ぎゅうにゅう こざかなのふりかけ すきやきに わかめのみそドレサラダ | ぎゅうにゅう しらすほし きざみこんぶ かつおぶし ぶたにく やきとうふ わかめ みそ | こめ おおむぎ しろごま さとう こめあぶら こんにやく ごまあぶら | にんじん はくさい ねぎ もやし | 624 | 17.0 | 30.3 | 2.9 | | | |
| 6木 | むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたバラだいごんのみそいため わかめのみそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも | しょうが だいごん ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ | 635 | 17.8 | 26.5 | 2.5 | | | |
| 7金 | ふきよせごはん ぎゅうにゅう あげさなかのあきのいろどりあんかけ かぶとなまあげのみそしる | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう しいら いらいこ あつあげ みそ | こめ もちこめ くり こめあぶら さとう こむぎこ かたくりこ | ごぼう しめじ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ まいたけ あかピーマン きピーマン かぶ かぶ (は) ねぎ | 648 | 20.7 | 31.8 | 3.2 | | | |
| 11火 | スパゲッティミートピーンズソース ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ | ぶたひきにく とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ひじき | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ キャベツ コーン えだまめ | 638 | 18.7 | 34.1 | 2.9 | | | |
| 12水 | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし やさいのきんぴら ごじる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ | こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう しろごま | にんじん ごぼう さやいんげん だいごん こまつな ねぎ | 643 | 16.6 | 35.8 | 2.3 | | | |
| 13木 | こまつなじゃこチャーハン ぎゅうにゅう てづくりジャンボぎょうざ とうふとわかめのスープ | ぶたにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ | こまつな キャベツ にんにく いら ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ | 634 | 16.2 | 33.4 | 2.7 | | | |
| 14金 | ガーリックライス ぎゅうにゅう たいのレモンバターソース ミネストローネ | ベーコン ぎゅうにゅう たい だいず | こめ むぎ こめあぶら でんぷん こむぎこ バター じゃがいも | にんにく レモン パセリ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん トマトジュース | 660 | 16.0 | 34.8 | 2.2 | | | |
| 17月 | かきあげとどん ぎゅうにゅう きゃべつとあぶらあげのみそしる | いか しばえび たまご けずりぶし ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ | こめ むぎ さつまいも こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう | たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ キャベツ こまつな | 663 | 14.7 | 29.6 | 2.2 | | | |
| 18火 | むぎごはん ぎゅうにゅう てっかみそ なまあげとやさいのうまに きゃべつのおかか和え | ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく あつあげ かつおぶし | こめ むぎ こめあぶら さとう さといも | しょうが にんじん だいごん ほししいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし | 660 | 15.8 | 29.5 | 2.0 | | | |
| 19水 | むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまやき すきこんぶのもの (いわてけん) ひつつみ | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ こうやどうふ さつまあげ | こめ おおむぎ しろごま くるごま こむぎこ | しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいごん ねぎ こまつな | 668 | 17.1 | 26.8 | 2.4 | | | |
| 20木 | くろざとうパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ ハニーサラダ | ぎゅうにゅう とりひきにく たまご チーズ | くろざとうパン こめあぶら さとう じゃがいも はちみつ | たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん | 630 | 19.4 | 43.9 | 2.4 | | | |
| 21金 | ぶたどん ぎゅうにゅう チンゲンサイのにびたし じゃがいもとわかめのみそしる | ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ | こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ えのきたけ ねぎ | 620 | 17.0 | 27.6 | 2.6 | | | |
| 24月 | みぞれうどん ぎゅうにゅう チーズいりちくわのいそあげ ゆうやけゼリー | ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ チーズ たまご あおりのり かんてん | うどん こむぎこ こめあぶら さとう | だいごん ねぎ こまつな にんじん オレンジジュース | 656 | 20.1 | 32.7 | 2.7 | | | |
| 25火 | キャロットライス ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ こまつなのレモンドレッシングサラダ | ぎゅうにゅう ソーセイジ クリーム ハム | こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも こめこ とうもろこし さとう | にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ こまつな レモン | 663 | 12.4 | 33.7 | 2.3 | | | |
| 26水 | むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた ちんげんさいのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら | しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン にんにく えのきたけ チンゲンサイ | 686 | 14.8 | 29.8 | 2.3 | | | |
| 27木 | ピーンズドライカレー ぎゅうにゅう やさいスープ | ぶたひきにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう ウィナー | こめ むぎ こめあぶら | セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ パセリ | 672 | 16.9 | 29.7 | 2.7 | | | |
| 28金 | むぎごはん ぎゅうにゅう あじのからしふうみフライ さといものゆずみそがらめ ぶたにくとこんさいのぐたくさんじる | ぎゅうにゅう あじ たまご あおりのり みそ ぶたにく とうふ | こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ さといも さとう こんにやく | にんにく にんじん ゆず しょうが ごぼう たまねぎ だいごん こまつな | 667 | 17.9 | 28.2 | 2.6 | | | |
| 31月 | かじょうどうふどん ぎゅうにゅう えのきのたまごスープ りんご | ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう たまご | こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく いら えのきたけ ねぎ チンゲンサイ りんご | 638 | 17.1 | 31.3 | 2.9 | | | |

※ 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20回

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。2020年版ではエネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

| 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 | 649 | 17.1 | 31.8 | 2.5 | 367 | 99 | 2.7 | 253 | 0.33 | 0.48 | 15 | 6.2 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |