

令和5年

10月献立表

北町小学校

実施日	日	曜	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		むぎごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ はくさいのスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しめじ はくさい ねぎ りんご		656	16.6	30.7	2.1
3	火		しちぶつきごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし パリパリサラダ よしのじる	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ		ごはん あぶら しゅうまいのかわ さとう こめあぶら しろうごま かたくりこ		はくさい にんじん きゅうり しょうが だいこん ねぎ		581	16.8	55.5	2.3
4	水		パエリア ぎゅうにゅう レモンフレッシュサラダ にんにくスープ	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご		こめ こめあぶら さとう パンこ		セロリー にんにく にんじん たまねぎ パセリ ピーマン あかピーマン きピーマン キャベツ きゅうり レモン トマト マッシュルーム		588	17.0	32.4	2.5
5	木		だいごんのたきこみごはん ぎゅうにゅう やさしいごまからしあえ きのこのすましじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ なるとわかめ		こめ こめあぶら さとう しろうごま しろうごま		だいこん にんじん こまつな もやし しめじ えのきたけ ねぎ		623	17.9	34.1	2.0
6	金		ぶどうパン ぎゅうにゅう シェパードパイ パンキンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく クリーム		ぶどうパン じゃがいも バター こめあぶら さとう こむぎこ		にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく セロリー マッシュルーム かぼちゃ パセリ		683	16.7	40.8	2.6
10	火		きびごはん ぎゅうにゅう さかなのおうごんやき やさいのやくみあえ はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ みそ あぶらあげ わかめ		こめ きび マヨネーズ(エッグフリー) さとう ごまあぶら		にんじん こまつな もやし にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しめじ はくさい		646	26.9	25.8	2.6
11	水		むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら 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		665	15.6	30.0	1.9
12	木		きのこクリームスパゲティ ぎゅうにゅう ごまドレサラダ くだもの(かき)	とりにく ぎゅうにゅう クリーム		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ しろうごま さとう		にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし かき		662	15.5	37.8	2.0
13	金		しちぶつきごはん ぎゅうにゅう コメックポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん わかめ		ごはん こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう しろうごま		たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり コーン		532	15.3	37.4	1.7
16	月		むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのかりんとあげ すきこんぶのつけくずひきじる	ぎゅうにゅう かつお きざみこんぶ さつまあげ あぶらあげ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さといも		しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		626	20.2	20.0	2.2
17	火		ごまごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきふうに みずなのハリハリづけ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ クリーム たまご		こめ くるごま こめあぶら しらたき さとう やきふ さつまいも バター		にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きりぼしだいこん みずな もやし		696	14.5	28.2	2.3
18	水		エッグトースト ぎゅうにゅう バジルポテト だいずのスープに	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		しょくパン こめあぶら マヨネーズ(エッグフリー) さとう じゃがいも あぶら		たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん えのきたけ キャベツ こまつな		638	16.8	50.1	2.6
19	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし いら チンゲンサイ ねぎ		665	14.7	35.6	1.8
20	金		くりごはん ぎゅうにゅう やしししゃも ブロッコリーのおひたし あすかじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう		こめ くり こめあぶら じゃがいも		ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな		613	19.2	29.5	2.2
23	月		ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう とりにく わかめ		こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろうごま		しょうが ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ		620	16.5	32.2	1.9
24	火		ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ピクルス ミネストローネ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト ピーマン あかピーマン きピーマン だいこん きゅうり キャベツ パセリ		569	12.7	27.5	1.9
25	水		あきのやまじごはん ぎゅうにゅう やさしいゆかりあえ むらくもじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ		こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ		にんじん しめじ ほししいたけ ましたけ キャベツ きゅうり ねぎ		625	16.2	31.2	1.9
26	木		ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう かふうきゅうり さつまいものりんごに	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま さつまいも バター		にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ ねぎ きゅうり りんご		636	14.3	27.7	2.3
27	金		ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき やさしいおかかあえ はたけじる	ぎゅうにゅう いわし みそ		こめ かたくりこ あぶら さとう しろうごま じゃがいも		しょうが はくさい にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな		653	16.8	26.5	1.7
30	月		ホイコーローどん ぎゅうにゅう とうふとにらスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろうごま ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン もやし いら		650	18.0	27.6	2.0
31	火		ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ やさしいあまずづけ とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ とうふ わかめ		こめ こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら さとう		かぼちゃ たまねぎ きゅうり はくさい にんじん なめこ ねぎ		665	13.5	26.8	2.1

※ 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	633	16.8	32.6	2.1	346	96	2.5	241	0.29	0.41	17	6.5