



令和2年

10月献立表

北町西小学校

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)
1 木	さつまいもご飯 ★牛乳 大根と豚肉の煮物 ★月見団子	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★きなこ		こめ もちごめ さつまいも くるごま あぶら こんにやく さとう しらたまだんご くるみつ		にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん		625	13.4	22.9	1.6
2 金	妻ごはん ★牛乳 魚のおろし焼 ★五目汁	★ぎゅうにゅう ぶり ★あつあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら こんにやく		だいこん にんじん ごぼう ごまつな		617	17.3	32.8	2.0
5 月	みそラーメン ★牛乳 ★煮うずら ★おかしな目玉焼き	ぶたにく みそ まめみそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご かんてん		ちゅうかめん あぶら ラード さとう ごまあぶら しるごま ★カルピス		にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン ごまつな ももかん		641	15.5	25.6	3.5
6 火	妻ごはん ★牛乳 ★鉄火みそ ★すき焼き煮 望わかめのサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいたい みそ ぶたにく ★やきとろふ わかめ		こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら		にんじん はくさい ねぎ キャベツ コーン		633	15.5	29.4	2.7
7 水	深川めし ★牛乳 ちくわの磯辺揚げ ★ちゃんご汁	あさり ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ		こめ あぶら さとう ごむぎこ		にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん しいたけ はくさい いら		607	15.0	28.8	2.8
8 木	★シュガートースト ★牛乳 ★チリコンカン ★カラフルソテー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいたい いんげんまめ ★チーズ		★しょくパン ★マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも さとう ★バター		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ ごまつな コーン ミニトマト		639	14.1	37.3	2.6
9 金	★親子丼 ★牛乳 さつま汁	とりにく なたと ★たまご ★ぎゅうにゅう みそ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら さつまいも		たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん にんじん ねぎ		628	15.7	25.5	3.0
12 月	妻ごはん ★牛乳 酢鶏 ★中華スープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう 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 ビーマン えのきたけ ねぎ ごまつな		612	16.5	26.9	2.4
13 火	まいたけご飯 ★牛乳 ★小松菜入り卵焼き ★ひじきの煮物 じゃが芋と人参のみそ汁	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ひじき ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも		まいたけ たまねぎ にんじん ごまつな さやいんげん だいこん ねぎ		626	16.0	30.6	3.0
14 水	★クリームスパゲティ ★牛乳 青菜とコーンのソテー	とりにく ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★チーズ ベーコン		スパゲティ オリーブゆ あぶら ★バター ごむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ごまつな コーン		664	14.2	37.1	2.0
15 木	コーンピラフ ★牛乳 ★タンダーリーフィッシュ 野菜スープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう さば ★ヨーグルト ぶたにく		こめ おおむぎ オリーブゆ あぶら		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく しょうが レモン キャベツ ほうれんそう		623	16.8	34.7	2.8
16 金	妻ごはん ★牛乳 五目じゃが ★ごま和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ★あぶらあげ		こめ おおむぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう しろすりごま		たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう もやし		631	14.8	23.7	1.7
19 月	とり飯 ★牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 ★かねんしゅい(宮崎郷土料理)	とりにく ★ぎゅうにゅう さつまあげ ★あぶらあげ		こめ おおむぎ あぶら さとう くるぎとう しろすりごま さつまいも かたくりこ		しょうが にんじん ごぼう ごまつな だいこん はくさい ねぎ		608	13.4	24.0	2.5
20 火	五穀ごはん ★牛乳 ★豆腐バーグ ジャコの和風サラダ わかめのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ ★たまご ちりめんじゃこ わかめ みそ		こめ もちごめ おおむぎ きびあわ くるごま パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ		629	17.1	28.9	2.9
21 水	★ミートソースドッグ ★牛乳 ★おトト"レック"が"坊" ABCスープ	ぶたひきにく ★だいたい ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく		★むえんパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ		しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ ごまつな パセリ		609	15.8	39.6	2.2
22 木	ルーローハン (台湾) ★牛乳 ビーフンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう ピーファン 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 はくさい		622	13.1	32.7	1.5
23 金	ご飯 ★牛乳 ★あじフライ 野菜の海苔あえ ★すまし汁	★ぎゅうにゅう あじ ★たまご のり ★とうふ		こめ あぶら ごむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ごま		キャベツ もやし にんじん しめじ えのきたけ ねぎ		656	15.4	29.9	2.3
26 月	妻ごはん ★牛乳 さんまのしょうが煮 切干大根のサラダ ★けんちん汁	★ぎゅうにゅう さんま ★とうふ		こめ おおむぎ さとう しろすりごま あぶら ごまあぶら こんにやく さといも		しょうが きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん		663	14.4	31.8	2.8
27 火	★パンパン ★牛乳 ★かぼちゃのグラタン レンズ豆のスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ ベーコン レンズまめ		★パンパン あぶら ★バター ごむぎこ パンこ		にんにく たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ にんじん キャベツ		652	14.7	37.8	3.1
28 水	★小松菜じゃこチャーハン ★牛乳 ★レンコンしゅうまい 白菜スープ	ちりめんじゃこ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★だいたい		こめ おおむぎ あぶら さとう しゅうまいのかわかたくりこ ごまあぶら		ごまつな たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが はくさい にんじん しめじ ねぎ		618	17.0	29.1	3.0
29 木	妻ごはん ★牛乳 ★豚肉のコチュジャン炒め ★広東スープ ゆやうけゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ★とうふ かんてん		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが ごぼう ビーマン もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい にんじんジュース みかんジュース		612	15.2	25.7	2.0
30 金	★ポークカレー ★牛乳 ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ ざらめ さとう しろすりごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー だいこん きゅうり		650	13.8	27.1	2.5

※ 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22回 ★アレルギー対応食材

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	630	15.2	30.1	2.5	336	89	2.3	260	0.38	0.51	26	4.3
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	20	5以上