



令和3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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4 月	深川めし ★牛乳 野菜の海苔あえ ★塩ちゃんご汁	あさり ★ぎゅうにゅう のり とりひきにく ★あつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ ごまつな にんにく ごぼう だいこん しめじ はくさい にら	550	16.9	30.9	2.7						
5 火	麦ご飯 ★牛乳 ★鉄火みそ 肉じゃが 莖わかめのサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいず みそ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	608	14.9	26.8	2.4						
6 水	★五目肉うどん ★牛乳 2色天ぷら (かぼちゃ・ちくわ)	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおりの	うどん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ ごまつな かぼちゃ	648	15.6	38.3	2.5						
7 木	麦ご飯 ★牛乳 ★とりつくね かわりきりびら ★むらくも汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず ★たまご	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こんにゃく	にんじん ねぎ しょうが ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ ほししいたけ ごまつな	606	16.5	27.8	2.6						
8 金	キムタクごはん ★牛乳 じゃがいものおやき ★おおびら (日本:長野県(1年生))	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★あつあげ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ しらたき ちくわふ	キムチ たくあん たまねぎ にんじん のぎわな だいこん しいたけ	585	13.4	32.3	2.6						
11 月	とり飯 ★牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物 ★かねしゆい(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 くらざとう 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	574	14.2	25.4	2.5						
12 火	麦ご飯 ★牛乳 さんまのしょうが煮 切干大根のサラダ 味噌汁	★ぎゅうにゅう さんま けずりぶし みそ	こめ おおむぎ さとう しろすりごま あぶら ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	624	16.5	34.0	2.9						
13 水	焼肉カーリックライス ★牛乳 ★青梗菜としめじの卵スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ★たまご	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 たまねぎ にんじん ごぼう しめじ だいこん チンゲンサイ	567	17.6	32.9	2.5						
14 木	麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★華風サラダ くだもの(リンゴ1/4)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ まめみそ ★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 にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく にら キャベツ きゅうり もやし りんご	613	16.4	30.4	2.7						
15 金	★ホットドック ★牛乳 フライドポテト お豆のトマトスープ (アメリカ(2年生))	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひよこまめ	★コッパパン ★バター じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマトかん トマトピューレ	673	15.0	44.5	3.1						
18 月	★しめじごはん ★牛乳 ★チャンチャン焼き すまし汁 抹茶白玉	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ます みそ	こめ もちごめ さとう ★バター しらたまだんご あまなつとう	しめじ にんじん たまねぎ もやし キャベツ だいこん ねぎ ごまつな	621	17.5	24.1	3.1						
19 火	麦ご飯 ★牛乳 ★豚肉のコーチジャン炒め 五目やさいスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ おおむぎ 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 ごぼう ビーマン もやし たまねぎ セロリー にんじん だいこん ねぎ チンゲンサイ	570	16.9	28.1	1.8						
20 水	★醤油ラーメン ★牛乳 揚げぎょうざ	とりにく なた ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ ごまつな たまねぎ にら	600	17.0	36.0	3.2						
21 木	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	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ひじき ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごまつな さやいんげん だいこん ねぎ	567	16.3	29.5	2.0						
22 金	★プロフ ★牛乳 シャシリク ★ポルシチ (ロシア(3年生))	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ★クリーム	こめ あぶら ★バター さとう じゃがいも ざらめ	にんじん たまねぎ にんにく レモン セロリー しょうが キャベツ トマトピューレ パセリ	627	16.9	36.4	3.0						
25 月	★親子丼 ★牛乳 野菜のごまみそがらめ	とりにく なた ★たまご ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごま	たまねぎ グリンピース もやし にんじん ごまつな	565	18.8	27.4	2.5						
26 火	わかめご飯 ★牛乳 スキヤキコロッケ もやし炒め ★味噌汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう こむぎこ パンこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ しめじ だいこん	641	13.1	28.2	3.0						
27 水	麦ご飯 ★牛乳 さばのみそ煮 白菜の塩もみ風 ★豆腐のり汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ★とうふ のり	こめ おおむぎ さとう しろごま	しょうが ねぎ はくさい きゅうり しいたけ ごぼう にんじん	567	18.8	30.8	3.2						
28 木	★ハヤシライス ★牛乳 大根サラダ	ぶたにく みそ ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ★バター こむぎこ さとう しろごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ グリンピース だいこん きゅうり	642	13.0	34.3	2.8						
29 金	★ナン ★牛乳 チキンケバブ フムス サローナ (アラブ諸国(4年生))	★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	★ナン オリーブゆ しろごま じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ レモン トマトかん にんじん	698	19.9	44.5	3.3						

※ 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 ★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	607	16.3	32.4	2.7	322	86	2.4	247	0.34	0.49	26	6.1
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

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご承知おきください。
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。