



令和4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)
3 月	深川めし ★東京牛乳 ★野菜の海苔あえ ★塩ちゃんご汁	あさり ★ぎゅうにゅう ちくわのり とりひきにく ★あつあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ★しろごま かたくりこ	にんじん しょうが キャベツ こまつな にんにく ねぎ ごぼう だいこん しめじ はくさい いら	569	17.4	29.3	2.9			
4 火	麦ご飯 ★牛乳 ★鉄火めそ 肉じゃが 茎わかめのサラダ	★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 しらたき 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			
5 水	麦ご飯 ★牛乳 ★豚肉のコーチジャン炒め ★青梗菜としめじの卵スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりもも ★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 しょうが ごぼう ピーマン もやし たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	582	18.2	31.9	2.3			
6 木	★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 あおのり	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 こまつな かぼちゃ	648	15.6	38.3	2.5			
7 金	★大豆入り炊き込みごはん ★牛乳 ★鮭の焼きづけ 野菜焼 ★黒蜜だんご	とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★ぎゅうにゅう さけ ★きなこ	こめ おおむぎ あぶら さとう ★しろごま しらたまだんご くらみつ	にんじん ごぼう しょうが だいこん れんこん ねぎ こまつな	620	18.7	24.4	2.7			
11 火	★黒砂糖パン ★牛乳 ★ツナのチーズドローフ ハニーサラダ 白菜の洋風スープ	★ぎゅうにゅう まぐろかん ★たまご ★チーズ ベーコン	★くろざとうパン パンこ あぶら はちみつ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく はくさい	604	18.6	42.5	2.9			
12 水	★ジャンバラヤ ★牛乳 ★コーンポテト ソトアヤム (インドネシア)	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ★バター あぶら じゃがいも ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ	582	13.5	26.1	3.0			
13 木	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 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	611	15.3	34.6	2.7			
14 金	麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★華風サラダ 柿	★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 いら キャベツ きゅうり もやし かき	607	16.6	30.5	2.5			
17 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 こまつな だいこん はくさい ねぎ	574	14.2	25.4	2.5			
18 火	★ハッシュドビーフ ★牛乳 カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにく レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら じょうしんこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース キャベツ ブロッコリー	639	13.3	35.2	2.2			
19 水	麦ご飯 ★牛乳 真鯛のから揚げ 野菜おかか和え ★呉汁	★ぎゅうにゅう たいかつおぶし ★あつあげ ★だいず みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	しょうが れんこん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	614	19.2	31.7	2.6			
20 木	★親子丼 ★牛乳 ★野菜のごまみそがらめ 海苔のすまし汁	とりにく なた ★たまご ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ のり	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 こまつな しいたけ ごぼう	570	18.9	27.2	3.0			
21 金	★アップルシナモントースト ★牛乳 ★スタンポット (オランダ) キャベツのスープ	★ぎゅうにゅう ★クリーム ウインナー とりにく	★しょくパン ★バター はちみつ じゃがいも あぶら	りんごかん レーズン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	641	13.4	47.7	3.0			
24 月	ご飯 ★牛乳 ★魚の香草焼き じゃがいもの洋風炒め 白菜とコーンのスープ	★ぎゅうにゅう メルルーサ ★パルメザンチーズ ベーコン ぶたにく	こめ オリーブゆパンこ あぶら じゃがいも	パセリ ピーマン にんにく はくさい にんじん たまねぎ コーン	574	19.0	29.5	2.2			
25 火	★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 こまつな たまねぎ いら	598	17.0	36.1	3.1			
26 水	★シーフードピラフ ★牛乳 ミネストローネスープ	ベーコン ★えび いか ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ★バター あぶら オリーブゆ じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー キャベツ トマトかん パセリ	581	16.6	29.1	2.1			
27 木	麦ご飯 ★牛乳 鶏の照り焼き もやし炒め ★みそけんちん	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく さといも	しょうが もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	563	17.3	30.7	2.3			
28 金	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 こまつな だいこん ねぎ	576	16.7	29.8	2.0			
31 月	★ポークカレー ★牛乳 手作り福神漬 ★かぼちゃプリン	ぶたにく ★ぎゅうにゅう アガー ★クリーム	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ きびざとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり なす だいこん れんこん かぼちゃ	647	13.5	30.7	2.4			

※ 食材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	600	16.4	32.0	2.6	324	84	2.4	214	0.25	0.44	16	5.6
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

※昨年日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い値になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。

どうぞ ご告知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。