早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

令和5年

10月献立表

北町西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	深川めし ★東京牛乳 野菜の海苔あえ ★塩ちゃんこ汁	あさり ★とうきょうぎゅうにゅう やきちくわ もみのり とりにく ★なまあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	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 ぶなしめじ はくさい にら	566	17.4	28.9	2.9
3	火	★ココアパン ★牛乳 ★ラザニア風グラタン 野菜とコーンのスープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★チーズ とりにく	★ココアパン あぶら リボンマカロニ こめこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー トマトペース キャベツ こまつな コーン	628	18.3	36.3	3.1
4	水	麦ご飯 ★牛乳 ★豚肉のコチュジャン炒め ★青菜と豆腐のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ★きぬごしどうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	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 えのきたけ こまつな	559	18.4	30.4	2.2
5	木	★五目肉うどん ★牛乳 ちくわの2色揚げ（カレー・青のり）	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり	れいとううどん あぶら はくりきこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ だいこん ねぎ こまつな	644	17.5	34.9	3.0
6	金	ご飯 ★牛乳 ★小松菜入り卵焼き ★ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご めひじき ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	557	17.0	31.0	2.0
10	火	焼き鶏丼 ★牛乳 キャベツのさっぱり和え ゆうやけゼリー	とりにく ★ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな にんじんジュース みかんジュース	555	15.6	28.1	1.2
11	水	★ジャンバラヤ ★牛乳 ★コーンポテト ★白菜のクリームスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ★バター あぶら じゃがいも	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 コーンかん ぶなしめじ はくさい パセリ	571	14.0	29.2	2.9
12	木	ご飯 ★牛乳 ★魚のみそマヨネーズ焼き 千草和え 吉野汁	★ぎゅうにゅう さば みそ とりにく かまぼこ	こめ ★マヨネーズ（エッグフリー） さとう ごまあぶら でんぷん こんにゃく	キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ だいこん	562	17.2	32.8	2.5
13	金	麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 春雨サラダ 柿	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★もめんどうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	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 きゅうり パプリカ たまねぎ かき	637	15.3	31.2	2.2
16	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 ★しろすりごま さつまいも でんぷん はくりきこ	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	561	14.6	26.0	2.5
17	火	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 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 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	684	13.3	38.0	2.5
18	水	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 ★チーズ ベーコン とりにく	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 コーンかん	573	18.8	29.4	2.2
19	木	★親子丼 ★牛乳 ★野菜のごまみそがらめ	とりにく なると ★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 でんぷん ★しろいりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース もやし こまつな	592	19.7	29.2	2.5
20	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★なまクリーム ウインナー とりにく	★しょくぱん ★バター はちみつ じゃがいも あぶら	りんごかん ほしぶどう にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	638	13.3	48.1	3.1
23	月	ご飯 ★牛乳 鶏の照り焼き ★すき昆布の煮物（岩手県） ひっつみ（岩手県）	★ぎゅうにゅう とりにく すきこんぶ ★こおりどうふ さつまあげ とりにく	こめ あぶら さとう ちゅうりきこ	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	637	17.4	27.7	2.6
24	火	★醤油ラーメン ★牛乳 揚げぎょうざ	とりにく なると ★ぎゅうにゅう ぶたにく	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん 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 にら	608	17.2	34.2	3.3
25	水	★シーフードピラフ ★牛乳 野菜コンソメスープ ★みかん	とりにく ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー パセリ ★みかん	506	17.6	25.1	2.0
26	木	ゆかりご飯 ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ きゃべつの甘味噌かけ	★ぎゅうにゅう とりにく ★こおりどうふ ★たまご みそ	こめ しらたき さとう ごまあぶら あぶら	たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	580	17.6	31.3	2.4
27	金	★大豆入り炊き込みごはん ★牛乳 鮭の焼きづけ 沢煮椀 ★黒蜜だんご 十三夜 献立	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 しらたき れいとうしらたまだんご くろみつ	にんじん ごぼう しょうが だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	611	19.0	24.2	2.2
30	月	ご飯 ★牛乳 ホキの西京焼き ★茎わかめのきんぴら ★具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく くきわかめ ★あぶらあげ ★きぬごしとうふ みそ	こめ さとう あぶら つきこんにゃく ★しろいりごま じゃがいも	ごぼう にんじん もやし だいこん ねぎ	543	19.3	24.5	3.1
31	火	★秋野菜のドライカレー ★牛乳 ★かぼちゃプリン	ぶたにく レンズまめ ★ピザチーズ ★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	こめ おおむぎ ★バター あぶら さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ぶなしめじ かぼちゃペースト	613	13.9	30.4	2.3

※ 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21回

★:アレルギー食材

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	592	16.7	31.2	2.5	328	81	2.3	213	0.23	0.42	14	4.6
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

※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価になっていますが、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 ご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。