

令和元年 家庭数

10月献立表

向山小学校

実施日	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品		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 (%)	食塩相当量 (g)
1 火	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 野菜のごま和え けんちん汁	飲用牛乳 さんま 鶏もも 豆腐	精白米 上白糖 すりごま 米ぬか油 こんにやく さといも	しょうが 緑豆もやし にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	657	15.0	32.1	2.8			
2 水	きなご揚げパン 牛乳 ポルシチ 夕焼けゼリー	きな粉 飲用牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー いんげんまめ 粉寒天	コッペパン 揚げ油 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトピューレー キャベツ グリンピース オレンジジュース	652	14.7	35.3	2.9			
3 木	ごはん 牛乳 酢鶏 小松菜のスープ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉肉	精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 ざらめ糖 米砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン にんにく キャベツ きくらげ えのきたけ ごまつな	665	14.0	27.7	2.2			
4 金	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 広東スープ	豚肉 みそ 飲用牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん ごぼう キャベツ ビーマン 緑豆もやし 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	589	16.0	27.4	1.9			
7 月	レンズ豆のカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 果物 (巨峰)	豚肉 レンズまめ 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン 巨峰	664	12.7	28.7	2.1			
8 火	ふ れ あ い オ リ エ ン テ ー リ ン グ										
9 水	みそラーメン 牛乳 煮うずら メンマ	豚肉 みそ 飲用牛乳 うずら卵	蒸し中華めん 米ぬか油 ラード 上白糖 三温糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 緑豆もやし キャベツ ごまつな メンマ	585	16.0	30.9	2.7			
10 木	ミートソースドッグ 牛乳 ジャーマンポテト ABCスープ	豚肉 だいた 粉チーズ 鶏肉 ピザチーズ 飲用牛乳 ベーコン	コッペパン 米ぬか油 上白糖 じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ ビーマン	593	16.2	36.3	2.8			
11 金	秋色ご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き キャベツの生姜醤油和え じゃが芋と人参のみそ汁	油揚げ 飲用牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 わかめ みそ	精白米 もち米 栗 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ ごまつな キャベツ だいこん ほうれんそう しょうが ねぎ	629	15.8	27.0	2.7			
14 月	体 育 の 日										
15 火	いわしのかばやき丼 牛乳 キャベツのゆかり和え 臭たくさんみそ汁	いわし 飲用牛乳 生揚げ みそ	精白米 でん粉 揚げ油 上白糖 じゃがいも	しょうが キャベツ ごまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	642	15.6	28.3	2.6			
16 水	ごはん 牛乳 ねぎみそ 生揚げと野菜のうま煮 パスタと竹輪のおかか和え	飲用牛乳 みそ 鶏肉 生揚げ 焼き竹輪 糸削り	精白米 米ぬか油 三温糖 さといも 上白糖	ねぎ しょうが にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし	639	15.5	28.3	2.3			
17 木	クリームスパゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 果物 (りんご)	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 三温糖	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 キャベツ だいこん ごまつな りんご	611	13.4	37.4	1.5			
18 金	とり飯 牛乳 おび天 かねんしゅい	鶏肉 飲用牛乳 豆腐 とびうお みそ 油揚げ	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 黒砂糖 揚げ油 さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ グリンピース たけのこ はくさい ねぎ ごまつな	633	16.0	26.7	2.8			
21 月	昆布ご飯 牛乳 肉豆腐 野菜の和風ごま炒め	豚肉 糸切り昆布 飲用牛乳 豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 しらたき でん粉 ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ 緑豆もやし ごまつな	602	15.9	29.2	2.8			
22 火	即 位 礼 正 殿 の 儀										
23 水	さつまいもご飯 牛乳 焼きししゃも 五目汁 もやしのゆずぼん和え	飲用牛乳 ししゃも わかめ 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 もち米 さつまいも ごま 上白糖 じゃがいも	きゅうり 緑豆もやし しょうが ゆず にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ ごまつな	595	18.2	23.4	2.9			
24 木	ツナライス 牛乳 森のチャウダー カラフルピクルス	ツナ 飲用牛乳 鶏肉 だいた 調理用牛乳 粉チーズ	精白米 米ぬか油 有塩バター じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん しめじ マッシュルーム クリームコーン ほうれんそう だいこん きゅうり	650	12.8	30.2	2.3			
25 金	あぶたま丼 牛乳 あさ漬け 吉野汁	油揚げ かまぼこ 鶏卵 飲用牛乳 塩昆布 鶏肉 焼き竹輪	精白 上白糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ごまつな グリンピース はくさい だいこん	603	16.4	26.7	2.9			
28 月	豚キムチ丼 牛乳 もやしサラダ 果物 (梨)	豚肉 だいた 生揚げ みそ 飲用牛乳 わかめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 でん粉	にんにく はくさいキムチ たまねぎ ねぎ にんじん にら 緑豆もやし キャベツ 梨	632	17.7	28.9	1.6			
29 火	コーンピラフ 牛乳 チリコンカン	ベーコン 飲用牛乳 豚肉 いんげんまめ	精白米 有塩バター 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース にんにく トマト	608	12.8	24.6	1.9			
30 水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 切干大根のサラダ わかめのみそ汁	飲用牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	精白米 上白糖 ごま 米ぬか油 じゃがいも	ねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	642	16.1	30.1	2.6			
31 木	パンブキンパン 牛乳 てりやきチキン 野菜スープ かぼちゃプリン	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 寒天 調理用牛乳 生クリーム	パンブキンパン 上白糖 ざらめ糖 でん粉 米ぬか油	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん かぼちゃ	594	17.6	36.7	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。

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	624	15.4	29.8	2.4	335	91	2.1	263	0.36	0.51	27	4.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上