

令和3年

10月献立表

光が丘夏の雲小学校

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)
1 金	やさいたっぷりちゃんぽんめん ぎゅうにゅう あきのげんきまめ	ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご ぎゅうにゅう たづくり だいす	ちゅうかめん ごめあぶら さつまいも かたくりこ あぶら くろざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	619 19.8 30.0 2.5
4 月	カバオライス ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ	とりひきにく こうやどうふ だいす かんてん ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう じやがいも とうにゅうバター	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん コーン こまつな	634 17.4 28.5 2.3
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう シャーレンドウフ ごまじやこサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ わかめ ちりめんじやこ かんてん	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チングンサイ キヤベツ きゅうり りんごかん パインアップルかん ももかん レモン	663 17.2 26.3 2.3
6 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき ひじきとツナのそぼろいため よしのじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく まぐろかん ひじき あぶらあげ	ごめ さとう ごめあぶら こんにゃく そうめん・ひやむぎ かたくりこ	しょうが ゆず たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	589 19.2 25.2 2.2
7 木	カレーピラフ ぎゅうにゅう ホワイトソース コロコロソテー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー	ごめ おおむぎ マーガリン ごめあぶら バター こむぎこ	たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ	625 13.5 41.3 2.6
8 金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものつつあげ やさいととうふのごもくうまに	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたひきにく とうふ	ごめ さつまいも さとう バター ぎょうざのかわ あぶら ごめあぶら かたくりこ	レーズン にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース	687 15.9 29.1 1.8
11 月	むぎごはん ぎゅうにゅう イカのユーリンチーフう ちゅうかあえ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ うずらたまご	ごめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん こまつな えのきたけ はくさい	624 16.5 30.4 2.8
12 火	くろざとうコッペパン ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく だいす	くろざとうパン ごめあぶら さとう じやがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリー にんじん トマトピューレ	573 19.3 39.3 2.7
13 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう にんじんラペ ヨーグルト	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう まぐろかん ヨーグルト	ごめ おおむぎ ごめあぶら マーガリン こむぎこ さとう しろすりごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース レモン	688 13.5 30.9 2.5
14 木	ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう やきししゃも やさいのあまぞあえ にくじやが	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう しろすりごま しらたき じやがいも	しょうが キヤベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ さやいんげん	636 18.8 32.5 3.3
15 金	コーンピラフ ぎゅうにゅう あきなすのミートソースグラタン A B Cスープ	ハム ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく なまクリーム チーズ とりにく	ごめ おおむぎ ごめあぶら マーガリン こむぎこ パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん コーン にんにく なす トマトピューレ えのきたけ パセリ	676 13.1 39.5 3.0
18 月	あきのふきよせごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんのみそしる みたらしだんご(3コ)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ かまぼこ	ごめ おおむぎ くり ごめあぶら さとう こんにゃく じやがいも しらたまだんご くろざとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん こまつな	642 14.8 30.4 2.8
19 火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう さんしゅのやさいとツナのソテー しろはなまめのポタージュ	ぶたひきにく ウィンナー ぎゅうにゅう まぐろかん いんげんまめ とりにく なまクリーム	ごめ おおむぎ ごめあぶら マーガリン じやがいも こめこ バター	にんにく たまねぎ トマトかん コーン ビーマン あかビーマン にんじん キヤベツ セロリー パセリ	617 15.3 37.5 2.4
20 水	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにくとやさいのいたために しおこうじじる	ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ たまご ぶたひきにく とりにく あつあげ	ごめ ごめあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キヤベツ こまつな しょうが しめじ ねぎ	617 18.3 33.4 2.7
21 木	マーガリンパン ぎゅうにゅう さかなのバーベキューソース さつまいものクリームシチュー	ぎゅうにゅう たら とりにく チーズ なまクリーム	マーガリンパン かたくりこ こむぎこ あぶら ごめあぶら さとう りんご さつまいも バター こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	582 16.8 40.1 2.5
22 金	のざわなじやこチャーハン ぎゅうにゅう てづくりむしゅうまい ちゅうかスープ	ぶたにく ちりめんじやこ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	ごめ おおむぎ ごめあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら	のざわな たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん キヤベツ たけのこ にら	625 19.0 41.9 3.3
26 火	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	ごめ おおむぎ ごめあぶら じやがいも さとう はちみつ マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キヤベツ コーン	620 12.5 32.2 2.3
27 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやきおろしそえ こまつのじやこいため ごじる	ぎゅうにゅう さば ちりめんじやこ とうふ あぶらあげ みそ だいす わかめ	ごめ さとう ごめあぶら しろごま じやがいも	だいこん にんじん キヤベツ こまつな コーン えのきたけ ねぎ	603 20.4 31.2 2.9
28 木	おやこどん ぎゅうにゅう キャベツのあまぞあえ ごもくじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな キヤベツ きゅうり しめじ だいこん	624 17.6 32.6 2.7
29 金	きのこクリームスパゲティ ぎゅうにゅう やさいのピクリス かぼちゃプリン	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム アガード	スパゲティ ごめあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ だいこん きゅうり かぼちゃ	605 14.2 37.0 2.2

※ 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

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	627	16.6	33.4	2.6	363	95	2.4	244	0.28	0.47	12	5.7

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、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。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

