令和5年

10月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	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 コンソメスープ	ハム ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら マカロニ こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん コーン にんにく なす トマトピューレ キャベツ パセリ	600	14.3	29.7	3.2
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう シャーレンドウフ チャプチェ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	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 チンゲンサイ にら ごぼう	632	16.8	32.9	2.1
4	水	ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう やきししゃも こまつなとえのきのおかかあえ にくじゃが	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	629	18.4	33.6	3.1
5	木	ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら みずあめ くろごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	659	14.7	27.9	2.3
6	金	わかめごはん ぎゅうにゅう てづくりジャンボしゅうまい ちゅうかスープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら しろごま かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ にら	600	15.9	38.0	2.5
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しゃけのみそマヨやき ほうれんそうのからしあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご	こめ おおむぎ マヨネーズ（エッグフリー） さとう じゃがいも かたくりこ しろごま	コーン たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう にんじん にら ねぎ	592	18.7	27.8	3.0
11	水	ビビンバ ぎゅうにゅう はくさいとベーコンのスープ くだもの（なし）	ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい なし	632	16.1	34.5	2.2
12	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものつつみあげ 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	こめ さつまいも さとう バター ぎょうざのかわ あぶら こめぬかあぶら 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	15.8	29.0	1.8
13	金	レーズンパン ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ こめこトマトシチュー	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく	ぶどうパン こめぬかあぶら さとう こめこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん しめじ トマトピューレ トマトかん こまつな	585	19.0	37.4	2.9
16	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう いとかんてんサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも 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 キャベツ コーン	622	12.9	30.2	2.3
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース わかめサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう いか　わかめ とりにく	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう しろごま はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんにく ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	604	17.0	27.1	2.8
18	水	たいめし ぎゅうにゅう あつあげとねぎのそぼろいため とんじる	たい ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ぶたにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ だいこん こねぎ	591	19.8	37.3	2.4
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツのあまみそあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり しめじ だいこん こまつな	642	18.1	31.8	2.6
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ だいこんサラダ やさいとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ぶたにく	こめ おおむぎ パンこ バター こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん パセリ	643	16.5	33.0	2.4
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やきとりふうに はりはりづけ やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とりもも うずらたまご きざみこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	645	17.6	33.1	2.5
24	火	くろざとうパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	くろざとうパン パンこ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ マーガリン さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	568	15.4	39.0	2.1
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやきおろしぞえ こまつなのじゃこいため かすじる	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ とりにく みそ わかめ	こめ さとう こめぬかあぶら しろごま さといも	だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン ほししいたけ ねぎ	608	20.5	31.4	2.5
26	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ベーコンとキャベツのソテー しろいんげんまめのポタージュ	ぶたひきにく ウインナー　ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ なまクリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン オリーブゆ じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ トマトかん コーン ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん セロリー パセリ	601	14.8	36.8	2.4
27	金	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さつまじる みたらしだんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにゃく さつまいも しらたまだんご かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう こまつな だいこん ねぎ	610	13.0	27.0	2.4
30	月	ごはん 牛乳 ぎせいどうふ やさいのごまいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん	622	16.8	34.4	2.9
31	火	きのこクリームスパゲティ ぎゅうにゅう やさいのピクルス 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	スパゲティ こめぬかあぶら バター 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	598	14.5	36.4	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21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	618	16.5	32.7	2.5	336	95	2.2	237	0.31	0.46	12	5.7
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