令和5年　10月献立表

石神井小学校

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(%)	だし
2	月	ごはん ★ぎゅうにゅう 生揚げと根菜の煮物　★ｷｬﾍﾞﾂのじゃこ炒め	★ぎゅうにゅう とりもも あつあげ ★ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ れんこん たけのこ さやいんげん にんにく キャベツ もやし	547	16.9	かつお しいたけ
3	火	★きなこ揚げパン ★ぎゅうにゅう 洋風肉団子スープ りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう かたくりこ じゃがいも オリーブゆ	ｾﾛﾘｰ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ えのきたけ パセリ りんご	565	15.7	とり
4	水	スタミナ焼肉丼 ★ぎゅうにゅう 豆腐中華スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ きくらげ こまつな	539	17.5	とり
5	木	★チキンクリームスパゲティ ★ぎゅうにゅう カラフルサラダ	とりにく ベーコン ★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ★クリーム	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら ★バター こむぎこ なたねあぶら さとう	にんにく たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんじん ｺｰﾝ こまつな ﾊﾟｾﾘ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり あかﾋﾟｰﾏﾝ	514	16.5	とり
6	金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★銀さわらの味噌マヨ焼き 野菜の薬味和え えのきたけのすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ぎんさわら みそ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） さとう しろごま ごまあぶら	にんにく パセリ こまつな もやし にんじん キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ	519	18.8	かつお こんぶ
10	火	ジャンバラヤ　★ぎゅうにゅう リボンパスタのキャベツスープ ココアミルクゼリー(豆乳)	ぶたひきにく ソーセージ ★ぎゅうにゅう ベーコン かんてん とうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	531	13.1	とり
11	水	さつま芋ごはん ★ぎゅうにゅう ★赤魚の照り焼き 呉汁	★ぎゅうにゅう ★あかうお とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ しろごま さつまいも さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく さといも	しょうが だいこん にんじん こまつな	522	20.7	かつお
12	木	★中華丼 ★ぎゅうにゅう 中華風コーンスープ	ぶたにく ★えび ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ コーン こまつな	548	17.3	とり
13	金	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏のから揚げ キャベツサラダ ごまキムチ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しろごま しろすりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ キムチ	624	16.6	かつお
16	月	かてめし ★ぎゅうにゅう ★ツナ入り卵焼き のっぺい汁	あぶらあげ こうやどうふ きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ★まぐろ ★たまご とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく ちくわぶ かたくりこ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	561	17.4	かつお こんぶ
17	火	★ナン ★ぎゅうにゅう ★キーマカレー わかめサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★チーズ ★なまクリーム わかめ	★ナン こめぬかあぶら こむぎこ ★バター さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	543	16.2	とり
18	水	キムチチャーハン　★ぎゅうにゅう 春雨サラダ あさりと厚揚げのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あさり あつあげ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ねぎ にんじん ピーマン キムチ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にら	468	15.6	とり
19	木	～ 食育の日 ～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの味噌煮 野菜のピリ辛和え ★かき玉汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりにく とうふ ★たまご	こめ さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ	しょうが だいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ こまつな	574	19.4	かつお こんぶ
20	金	豚肉のコチュジャン丼 ★ぎゅうにゅう 広東スープ 洋梨	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう ﾋﾟｰﾏﾝ もやし ほししいたけ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ようなし	541	16.6	とり
23	月	わかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★松風焼き ひっつみ汁(岩手)	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★たまご みそ とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら パンこ かたくりこ さとう しろごま こむぎこ しらたまこ	にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい だいこん	624	17.0	かつお こんぶ
24	火	★いわしの蒲焼き丼 ★ぎゅうにゅう レモン和え みそけんちん汁	★いわし ★ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにゃく さといも	こまつな キャベツ にんじん しめじ レモン ごぼう だいこん ねぎ	560	15.9	かつお
25	水	ごはん ★ぎゅうにゅう 肉豆腐 青菜のサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ﾊﾑ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ｴﾉｷﾀｹ さやいんげん キャベツ こまつな きゅうり	525	17.6	かつお
26	木	ジャージャー麺 ★ぎゅうにゅう ★フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま みずあめ	きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ももかん ★パインアップルかん みかんかん	607	15.5	ぶた
27	金	★ハヤシライス ★ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター こめぬかあぶら こむぎこ さとう ざらめ オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな コーン	602	13.2	ぶた とり
30	月	大きな焼き鳥丼 ★ぎゅうにゅう かぶと油揚げの味噌汁 ★さつま芋とりんごの重ね煮	とりもも のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ さつまいも ★バター	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん かぶ りんご レーズン	637	15.1	かつお
31	火	～ ハロウィン ～ ★ガーリックフランス ★ぎゅうにゅう コールスローサラダ ★パンプキンシチュー	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★クリーム	★ﾘｱﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ ﾏｰｶﾞﾘﾝ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★バター こむぎこ	にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	580	13.3	とり

※　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

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	559	16.4	32.4	2.3	315	79	1.9	200	0.25	0.44	12	4.3

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています