

令和5年度

10月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献 立 名	牛 乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる（赤色食品）		おもに体の調子を整える（緑色食品）		おもにエネルギーとなる（黄色食品）		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 月	四川豆腐丼 大豆もやしのナムル 果物（菊花みかん）	○	豚肉もも 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ だけのご水煮 たまねぎ 大豆もやし うんしゅうみかん	水稲穀粒（精白米） 車糖（三温糖） 車糖（上白糖） でん粉	ひまわり油 ごま油	582	16.4	25.1	2.0
3 火	ターメリックライス シェパードパイ ジュリエンスープ	○	無調整豆乳 豚ひき肉 大豆ミート 無添加ベーコン	飲用牛乳	バセリ（乾） にんじん 青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） じゃがいも 米粉	オリーブ油 ひまわり油	579	13.9	33.3	2.6
4 水	鰯のかば焼き丼 キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	○	いわし 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 車糖（三温糖） 車糖（上白糖） じゃがいも	大豆白絞油 炒りごま（白） すりごま（白）	589	16.1	29.3	2.2
5 木	麦ご飯 家常豆腐 ししゃものピリ辛焼き ビーフンソテー	○	豚肉もも 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 焼き竹輪（山芋なし）	飲用牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 根菜ねぎ キャベツ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） でん粉 ビーフン	ひまわり油 ごま油	610	20.4	32.5	2.8
6 金	秋茄子カレー 即席漬け 紅玉りんごのロックケーキ	○	豚肉肩 鶏卵	粉チーズ 飲用牛乳 わかめ 調理用牛乳	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが セロリ たまねぎ なす レモン キャベツ 紅玉りんご	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） ざらめ糖 じゃがいも 車糖（三温糖） 薄力粉	ひまわり油 有塩バター	708	11.4	33.4	2.1
10 火	コーンピラフ 豆入りトマトスープ プチブルーベリースコーン	○	鶏もも肉 無添加ベーコン 黄色だいず	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶詰 トマピューレ バセリ（乾）	たまねぎ ホールコーン缶 マッシュルーム水煮 むきえだまめ（冷凍） にんにく セロリ ブルーベリー（冷凍）	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 きび砂糖	有塩バター ひまわり油	605	12.2	33.3	2.0
11 水	わかめご飯 ホキの菊花焼き 野菜のごま炒め かぶと生揚げのみそ汁	○	ホキ 鶏卵 生揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ ぶなしめじ 緑豆もやし かぶ 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖）	ひまわり油 マヨネーズ（卵なし） 炒りごま（白）	572	19.1	35.9	2.9
12 木	練馬大根スバゲティ バリバリにんじゃがサラダ 豆乳黒ごまプリン	○	まぐろ類缶詰 無調整豆乳	刻みのり 飲用牛乳 生クリーム パールアガー	にんじん	だいこん キャベツ ホールコーン缶	スパゲッティ 車糖（三温糖） コーンスターチ じゃがいも でん粉 車糖（上白糖）	オリーブ油 練りごま（黒） 大豆白絞油	634	16.3	35.2	2.2
13 金	麦ご飯/のりの佃煮 石垣卵 変わり大学芋 冬瓜汁	○	鶏卵 鶏むね肉 生揚げ	飲用牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	西洋かぼちゃ にんじん 万能ねぎ	たまねぎ むきえだまめ（冷凍） とうがまん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖）でん粉 焼きさ 車糖（上白糖）水あめ	ひまわり油 炒りごま（黒） 大豆白絞油	592	16.7	25.8	2.3
16 月	にら豚キムチ丼 白菜の煮びたし 芋だんご汁	○	豚肉肩 油揚げ おかか 鶏むね肉 生揚げ	飲用牛乳	にんじん にら 万能ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ はくさい 緑豆もやし こぼろ だいこん	水稲穀粒（精白米） 米粒麦 車糖（三温糖） じゃがいも でん粉	ごま油	577	18.0	29.3	2.4
17 火	アップルトースト かぼちゃのシチュー キャベツフレンチ	○	鶏もも肉 青大豆ペースト	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 西洋かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 紅玉りんご ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	食パン ざらめ糖 薄力粉 車糖（上白糖）	有塩バター ひまわり油	591	14.1	44.9	2.1
18 水	麦ご飯 鯉のみそマヨネーズ焼き もやしの梅しょうゆ和え ごま入りすいとん汁	○	さけ 米みそ（赤色辛みそ） 木綿豆腐	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ 緑豆もやし ねり梅 だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） パン粉 薄力粉 車糖（三温糖） 白玉粉	マヨネーズ（卵なし） ひまわり油 練りごま（白）	584	18.9	28.5	2.1
19 木	まいたけご飯 いかと大根の煮付け 白玉入りフルーツポンチ	○	鶏もも肉 油揚げ 赤えんどう豆水煮 絹ごし豆腐 いか	飲用牛乳 寒天缶	にんじん さやいんげん	まいたけ だいこん だけのこ水煮 干しいたけ パイン缶詰 もも缶詰 みかん缶詰	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） さといも 車糖（三温糖） 水あめ 白玉粉 上新粉	大豆白絞油	575	16.3	18.2	1.8
20 金	麦ご飯 バリバリひじき 五色煮 むらくも汁	○	焼き竹輪（山芋なし） 鶏むね肉 鶏卵	飲用牛乳 ひじき ピザチーズ	にんじん さやいんげん こまつな	こぼろ 根菜ねぎ だけのこ水煮 ぶなしめじ だいこん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） 薄力粉 でん粉 春巻きの皮 こんにゃく	ひまわり油 炒りごま（白） 大豆白絞湯	583	15.4	32.3	2.4
23 月	けんちんうどん ゼリーフライ 果物（菊花みかん）	○	鶏もも肉 油揚げ おかか 鶏卵 豚赤身ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳	こまつな にんじん トマトピューレー	根菜ねぎ 干しいたけ たまねぎ うんしゅうみかん	冷凍うどん さといも じゃがいも 薄力粉 でん粉	ひまわり油 すりごま（白） 大豆白絞湯	618	15.2	33.6	2.2
24 火	麦ご飯 いかのアップルマリネ シャーマンポテト あっさりスープ	○	いか 無添加ベーコン	飲用牛乳	バセリ（乾） にんじん こまつな	りんご たまねぎ レモン果汁 セロリ えのきたけ キャベツ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） でん粉 車糖（三温糖） じゃがいも	大豆白絞油 ひまわり油 有塩バター	573	16.2	32.8	2.4
25 水	キムチチャーハン ワンタンスープ スイートポテト	○	豚肉肩 鶏卵 鶏もも肉	飲用牛乳 わかめ 生クリーム 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ 緑豆もやし しょうが	水稲穀粒（精白米） 米粒麦 車糖（三温糖） ワンタンの皮 さつまいも	ひまわり油 炒りごま（白） ごま油 有塩バター	584	12.6	31.0	2.6
26 木	麦ご飯 竹輪の南部揚げ 小松菜と春雨炒め 道産子汁	○	焼き竹輪（山芋なし） 無添加ロースハム 鶏むね肉 米みそ（淡色辛みそ）	飲用牛乳 調理用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ホールコーン缶 はくさい 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 普通はるさめ じゃがいも	炒りごま（黒） ごま油 ひまわり油 有塩バター 大豆白絞油	587	15.3	26.2	2.8
27 金	栗ご飯 かますの紅葉焼き もやしのゆずポン酢和え 豚汁	○	かます 豚肉肩 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳 わかめ	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	緑豆もやし きゅうり しょうが ゆず果汁 こぼろ だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 水稲穀粒（もち米） 車糖（上白糖） こんにゃく じゃがいも	むき栗 マヨネーズ（卵なし） 炒りごま（白） ひまわり油	587	18.8	31.1	2.9
30 月	シュガートースト ポークビーンズ カラフルソテー	○	黄色だいず 白いんげん豆 金時豆 豚肉もも	飲用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶詰 こまつな 赤ピーマン バセリ（生）	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン缶	食パン ざらめ糖 じゃがいも 車糖（上白糖）	マーガリン ひまわり油	574	14.3	38.1	2.3
31 火	ブラックカレー コーンサラダ プチかぼちゃのマフィン	○	豚赤身ひき肉 鶏卵	芽ひじき 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） 薄力粉 ざらめ糖	有塩バター ひまわり油	666	11.8	32.6	2.4

※ 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 ※10月の給食費引き落とし日は、26日（木曜日）です。口座の残高をご確認ください。

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 (μgRAE)	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	599	15.6	31.6	2.4	341	86	2.1	233	0.25	0.44	17	6.3

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。