

令和2年

10月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	里芋ご飯 鮭の西京焼き 月見団子汁	とり肉 牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 大麦 里芋 砂糖 白ごま じゃが芋 白玉団子	さやいんげん にんじん 大根 ねぎ	612	19.0	21.6	2.2
2	金	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物 (みかん)	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー	油 ミルクパン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 みかん	620	15.3	38.9	2.1
5	月	○	ブルコギ丼 トマトと卵のスープ	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ もやし なら にんじん 生姜 にんにく トマト缶 チンゲンサイ	661	15.2	30.1	2.4
6	火	○	秋のご飯 ししゃもの磯風味焼き のっぺい汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり	米 さつまいも 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ しめじ 大根 小松菜 ねぎ	600	17.8	26.6	2.4
7	水	○	きのこスパゲティ 青のりポテトビーンズ	ベーコン とり肉 牛乳 大豆 青のり	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 片栗粉 じゃが芋 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ粉	644	14.4	31.6	2.0
8	木	○	麦ご飯 大根のそぼろ煮 野菜のツナ和え	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 大根 グリンピース 小松菜 キャベツ きゅうり	605	15.7	29.0	2.1
9	金	○	セサミトースト 森のチャウダー 果物 (ぶどう)	牛乳 鶏もも チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ぶどう	634	12.6	41.6	2.4
12	月	○	こぎつね寿司 さつまいもの味噌汁 夕焼けゼリー	油揚げ 牛乳 豆腐 みそ アガー	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ オレンジジュース	629	12.7	25.0	2.6
13	火	○	麦ご飯 ひじき入り卵焼き じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ	610	15.3	25.8	2.5
14	水	○	麦ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 大麦 油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	609	12.9	27.8	1.6
15	木	○	麦ご飯 フラサの照り焼き どさんこ汁	牛乳 ぶり とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 バター	生姜 にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	635	17.3	29.8	2.1
16	金	○	麦ご飯 酢鶏 小松菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 大麦 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン にんにく コーン えのきたけ 小松菜	654	14.5	28.8	2.7
19	月	○	ご飯 さんまの生姜煮 さつまいも汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	生姜 ねぎ にんじん 大根	638	14.7	30.6	2.4
20	火	○	ガーリックフランス マカロニのトマト煮 ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ アガー	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ ぶどうジュース	662	13.5	35.9	2.4
21	水	○	あぶたま丼 けんちん汁	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	593	15.2	26.3	2.3
22	木	○	ご飯 かつおの揚げ漬け 豚汁	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚汁	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	668	19.0	26.8	2.1
23	金	○	れんこんきんぴら丼 みぞれ汁	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	れんこん にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草	576	15.0	28.0	1.9
26	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 味噌けんちん汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	610	17.5	29.2	2.6
27	火	○	ジャンバラヤ 魚の紅葉焼き 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ホキ	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん コーン キャベツ	602	17.3	29.3	2.8
28	水	○	マーボー焼きそば ナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米ぬか油 中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ なら もやし 小松菜	610	17.2	33.5	2.7
29	木	○	栗ご飯 鯖の文化干し 五目汁	牛乳 さば とり肉 厚揚げ	米 もち米 栗 白ごま 里芋 片栗粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	657	15.8	37.5	2.5
30	金	○	三色ピラフ 野菜のスープ煮 かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ウインナー アガー 生クリーム	米 大麦 バター 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ かぼちゃ	606	11.7	27.9	1.8

※ 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22回

※感染症対策のため、配膳手数の少ない献立となっております。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	30.1	2.3	326	95	2.1	246	0.34	0.51	26	4.2
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	20	5以上



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク