

令和4年

10月献立表

上石神井小学校

実施日	日	曜	牛乳	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 (%)
3	月	○		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	563	17.4	30.5	2.5			
4	火	○		きなご揚げパン 大根のツナドレサラダ ABCスープ	きな粉 牛乳 まぐろ ベーコン	油 ミルクパン 砂糖 米ぬか油 マカロニ	大根 きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	601	14.0	43.9	2.4			
5	水	○		豚肉の柳川井 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば	590	18.1	29.4	2.7			
6	木	○		わかめごはん かぼちゃのそぼろあんかけ みぞれ汁	わかめごはんの素 牛乳 鶏ひき肉 豚肉 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 干しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草	587	14.1	29.9	2.1			
7	金	○		栗ご飯 鯖の文化干し そぼろ汁	牛乳 さば 鶏ひき肉	米 もち米 栗 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 切干大根 にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	599	16.6	39.5	2.5			
8	土	○		キムチチャーハン トマトと卵のスープ 栗物 (みかん)	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま じゃが芋 片栗粉	(にんじん なら キムチ(Allin)-27品不使用) たまねぎ トマト缶 チンゲンサイ みかん	562	15.3	33.0	2.9			
11	火	○		食パン 手作りブルーベリージャム 森のチャウダー 夕焼けゼリー	牛乳 鶏もも 大豆 チーズ アガー	食パン 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	ブルーベリー レモン ぶどうジュース たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン オレンジジュース	577	14.8	35.1	2.3			
12	水	○		豆腐の中華丼 ビーフンスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 小松菜	582	17.2	30.5	2.5			
13	木	○		たくあんごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 厚揚げ	米 ごま油 白ごま 砂糖 バター 里芋 片栗粉	たくあん キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	568	20.7	26.6	2.6			
14	金	○		スパゲッティきのこソース ハニーサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム チーズ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター はちみつ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	627	14.5	39.2	1.9			
17	月	○		けんちんうどん みそポテト	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ	うどん 米ぬか油 こんにゃく 里芋 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	619	13.7	28.9	2.5			
18	火	○		ご飯 いわしの生姜煮 おひたし どさんこ汁	牛乳 いわし とり肉 みそ	米 砂糖 じゃが芋 バター	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん たまねぎ コーン	571	18.8	26.2	2.7			
19	水	○		れんこんきんぴら丼 むらくも汁	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	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 ねぎ 小松菜	582	17.5	32.8	2.1			
20	木	○		麦ごはん 手作りひじきふりかけ ワラサの照り焼き さつまい	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かつお節 ぶり 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 こんにゃく さつまい	生姜 にんじん 大根 ねぎ	585	18.6	30.6	2.4			
21	金	○		ご飯 生揚げのふきよせ キャベツのおかか炒め 栗物 (りんご)	牛乳 とり肉 厚揚げ かつお節	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 りんご	590	16.4	31.1	1.7			
24	月	○		ご飯 ひじき入り卵焼き もやしのゆかり和え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし きゅうり 小松菜	574	17.8	29.6	2.7			
25	火	○		ショートニングパン 魚の紅葉焼き ミネストローネ 栗物 (ぶどう)	牛乳 ホキ ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	ショートニングパン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ ぶどう	570	19.5	39.2	2.3			
26	水	○		ブルコギ丼 五目さっぱりスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	たまねぎ もやし なら にんじん 生姜 にんにく たけのこ ねぎ キャベツ	571	16.7	29.3	2.3			
27	木	○		ご飯 かつおと大豆の栗煮 具だくさんみそ汁	牛乳 かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	637	21.2	27.6	2.2			
28	金	○		ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 バター 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトピューレ レーズン グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	609	14.4	28.5	2.0			
31	月	○		チキンライス 野菜のスープ煮 パンブキンスフレ	とり肉 牛乳 ワインナー クリームチーズ 卵 生クリーム	米 大麦 バター 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 グラニュー糖 小麦粉	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく キャベツ かぼちゃ	644	12.5	36.2	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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学生)

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	591	16.6	32.3	2.4	338	89	2.3	232	0.27	0.47	14	5.7



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

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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。