

令和4年

# 10月献立表

関町北小学校

【給食目標】和やかに食事をしよう

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	親子丼 青菜とさつまあげの炒めもの 味噌けんちん汁	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 麦 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	626	17.6	28.5	3.3
4	火	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 塩豚汁 ぶどう2個	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 バター 油 こんにやく じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 生姜ごぼう 大根 ぶどう	562	19.5	26.6	2.4
5	水	きなこ揚げパン 秋野菜のポトフ 小松菜とベーコンのソテー	きな粉 牛乳 とり肉 ベーコン	ミルクパン 油 砂糖 さつま芋	セロリー たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 小松菜 もやし	599	14.8	40.0	2.5
6	木	カレーライス コールスローサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	652	12.7	33.3	2.0
7	金	秋の香りおこわ 鯖の文化干し 月見団子汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば	米 もち米 栗 油 砂糖 白玉団子	にんじん しめじ グリンピース 白菜 小松菜 ねぎ	661	17.1	38.8	2.8
11	火	コーンピラフ かぼちゃのミルクスープ 夕焼けゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム いんげん豆 寒天	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 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 かぼちゃ パセリ オレンジジュース	621	13.0	28.3	2.2
12	水	豆腐の中華丼 わんたんスープ	豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワフタン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ ねぎ 小松菜	595	16.5	30.7	2.5
13	木	千草うどん 大学芋	とり肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳	うどん 油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	618	13.4	32.2	1.4
14	金	ごはん 鯖の味噌焼 じゃこと野菜のおひたし いものご汁	牛乳 さわら 麦みそ ちりめんじゃこ かつお節 厚揚げ	米 砂糖 里芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 えのきたけ ほうれん草 ねぎ	555	21.7	26.9	2.2
17	月	豆腐ハンバーグきのこソース からし和え じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	570	17.2	29.4	2.4
18	火	メープルトースト サーモンチャウダー ビーンズグリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム 大豆 小豆	食パン マーガリン メープルシロップ 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし 小松菜	557	15.0	45.1	2.5
19	水	麦ごはん 真鯛と野菜の五色和え 田舎汁	牛乳 たい 大豆 厚揚げ みそ	米 麦 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ 大根 小松菜	621	18.0	28.4	1.7
20	木	キムチチャーハン 小松菜と卵のスープ みかん	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	にんじん たら キムチ(7品不使用) たまねぎ 小松菜 みかん	550	15.5	30.6	2.9
21	金	れんこんきんぴら丼 小松菜ののりあえ みぞれ汁	豚ひき肉 牛乳 のり とり肉 豆腐	米 麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉	れんこん にんじん 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ ほうれん草 大根	582	17.2	30.0	2.4
24	月	麦ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 ししゃもの磯辺焼き 野菜のおかか炒め	牛乳 豚肉 みそ ししゃも 青のり かつお節	米 麦 油 こんにやく じゃが芋 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	613	17.3	29.2	2.2
25	火	スパゲティミートビーンズソース ツナコーンサラダ 柿1/4	豚ひき肉 大豆 牛乳 まくる缶	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ 小松菜 キャベツ コーン 柿	663	16.8	35.0	2.3
26	水	中華おこわ ジャンボシューマイ 広東スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 豚肉	米 もち米 油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ	570	16.0	30.3	2.6
27	木	ごはん かつおと大豆の東煮 きのこ野菜のみそ汁	牛乳 かつお 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖	生姜 さやいんげん ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	607	19.6	25.4	1.8
28	金	パセリライス 野菜のキッシュ 白菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 バター 油 じゃが芋	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 白菜	595	15.5	38.9	2.2
31	月	チキンライス 野菜と豆のスープ かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 アガー 生クリーム	米 油 砂糖 バター	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ かぼちゃ	582	13.9	31.4	2.5

※ 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20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	600	16.4	32.0	2.3	341	91	2.4	242	0.30	0.47	19	6.1

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…青森県・備蓄米は新潟県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道