

令和元年

10月献立表

南が丘小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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)			
2 水	①きのこのクリームスパゲティ ②ぎゅうにゅう ③オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ①ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	①スパゲッティ オリーブゆ ちめぬかあぶら バター こむぎこ ③さとう	①にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ グリンピース ③キャベツ コーン	630	14.1	35.9	2.5			
3 木	①あぶたまどん ②ぎゅうにゅう ③こんさいじる ④りんごゼリー	ぎゅうにゅう ① (けずりぶし) あぶらあげ たまご ③ぶたにく ④アカー	①こめ さとう ③こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	①ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース ③だいごん ごぼう こまつな ④りんごジュース	670	16.4	26.1	2.4			
4 金	①ごまごはん ②ぎゅうにゅう ③なまあげのふきよせ ④やさしいおかかあえ	ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④かつおぶし	①こめ くるごま ③こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ ④しろごま	③しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース ④もやし こまつな	609	16.0	29.6	1.8			
7 月	①チキンライス ②ぎゅうにゅう ③ペイザンヌスープ ④キャロットドレサラダ	ぎゅうにゅう ①とりにく ③ベーコン いんげんまめ	①こめ こめぬかあぶら バター ④さとう	①たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ③にんにく ④きゅうり キャベツ コーン	607	14.5	28.9	2.7			
8 火	①あきいろごはん ②ぎゅうにゅう ③いかのみそやき ④むらくもじる	ぎゅうにゅう ① (けずりぶし) あぶらあげ ③いか みそ ④こんぶ とりにく とうふ たまご	①こめ もちごめ くり さとう ④かたくりこ	①にんじん ほししいたけ しめじ ④ねぎ こまつな	546	21.2	24.4	3.0			
9 水	①ぶたキムチどん ②ぎゅうにゅう ③はくさいスープ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ③ベーコン	①こめ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら	①にんにく たまねぎ ねぎ キムチ なら ③にんじん はくさい チンゲンサイ	574	13.9	28.7	2.6			
10 木	①ココアあげパン ②ぎゅうにゅう ③こまつなとじゃがいものスープ ④もやしのソテー	ぎゅうにゅう ③ウインナー ベーコン	①ショートニングパン さとう こめぬかあぶら ③じゃがいも	③にんにく にんじん たまねぎ こまつな ④もやし ピーマン	636	11.3	44.4	3.1			
11 金	①カレーライス ②ぎゅうにゅう ③ふくじんづけ ④かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ④わかめ	①こめ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ ④さとう ごまあぶら しろごま	①にんにく しょうが たまねぎ にんじん ③ふくじんづけ ④もやし キャベツ コーン	658	12.2	25.7	3.1			
15 火	①にくうどん ②ぎゅうにゅう ③ぼてやき	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あぶらあげ (けずりぶし こんぶ) かまぼこ ③ベーコン あおりの かつおぶし	①うどん こめぬかあぶら ③じゃがいも マッシュポテト かたくりこ さとう	①にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ だいごん ねぎ こまつな ③しょうが	631	15.4	32.2	2.5			
16 水	①くろざとらコッペパン ②ぎゅうにゅう ③チャウダー ④グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ③ベーコン とりにく クリーム	①くろざとらパン ③こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ④さとう	③にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ④きゅうり キャベツ	601	13.3	36.7	2.6			
17 木	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③さんまのしょうがに ④のりのつくだに ⑤はたけじる	ぎゅうにゅう ③さんま こんぶ ④のり ⑤ (けずりぶし) あぶらあげ みそ	①こめ ③さとう ⑤じゃがいも	③しょうが ⑤だいごん にんじん しめじ こまつな ねぎ	649	16.3	30.1	3.6			
18 金	①ほっかいごはん ②ぎゅうにゅう ③いしかりじる ④ちくさあえ <small>北海道料理</small>	ぎゅうにゅう ①いか えび ③ (けずりぶし) さけ わかめ みそ	①こめ もちごめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ④ごまあぶら	①ほししいたけ ごぼう にんじん グリンピース ③だいごん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな ④ほうれんそう もやし えのきたけ	547	18.2	21.7	2.4			
21 月	①ごもくおこわ ②ぎゅうにゅう ③まめあじのたつたあげ ④みそじる	ぎゅうにゅう ①とりにく あぶらあげ ③あじ ④ (けずりぶし) みそ とうふ	①こめ もちごめ こめぬかあぶら こんにやく さとう ③かたくりこ	①しょうが ごぼう にんじん グリンピース ④だいごん えのきたけ しめじ こまつな ねぎ	646	15.2	30.7	2.6			
23 水	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③しせんどうふ ④キャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ③ぶたかた とうふ ④わかめ	①こめ ③こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ④しろすりごま	③しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ④キャベツ だいごん	562	15.1	26.1	2.2			
24 木	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ころころさけのチーズやき ④ジュリエントヌスープ <small>1,2年生 満足</small>	ぎゅうにゅう ③さけ チーズ ④ベーコン	①こめ ③こめぬかあぶら じゃがいも	③にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース ④キャベツ ピーマン	594	16.6	29.4	2.6			
25 金	①わかめごはん ②ぎゅうにゅう ③じゃがいものうまに ④やさしいからしあえ	ぎゅうにゅう ①わかめ ③とりにく	①こめ ③こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう	③にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん ④もやし こまつな	545	13.0	18.8	2.8			
28 月	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とりのからあげおろしソースかけ ④とんじる	ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ みそ	①こめ ③こめぬかあぶら かたくりこ さとう ④こんにやく じゃがいも	③しょうが だいごん ④ごぼう にんじん ねぎ	711	16.3	33.4	2.5			
29 火	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ちくぜんに <small>5年生 連合音楽会</small> ④やさしいカリカリあえ	ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④ちりめんじゃこ かつおぶし	①こめ ③こめぬかあぶら こんにやく さとう さといも ④ごまあぶら	③ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん ④こまつな もやし	563	15.8	24.3	1.6			
30 水	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③チンジャオロースー ④かんとんスープ	ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とうふ	①こめ ③こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	③しょうが にんにく ねぎ たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン たけのこ ④にんにく たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ ⑤きゅうり キャベツ あかピーマン もやし	670	17.1	31.8	3.2			
31 木	①しよくパン ②ぎゅうにゅう <small>ハロウィン メニュー</small> ③てづくりりんごジャム、 ④かぼちゃのポタージュ ⑤カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ④とりにく クリーム	①しよくパン ③さとう コーンスターチ ④こめぬかあぶら バター こむぎこ ⑤ごまあぶら	③りんごかん りんごジュース ④にんにく たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ ⑤きゅうり キャベツ あかピーマン もやし	612	13.2	35.7	2.7			

※ 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	613	15.2	29.9	2.6	324	85	2.0	239	0.34	0.50	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