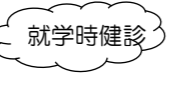


令和2年

10月献立表

南が丘小学校

実施日	日 曜	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	①あぶ玉丼 ②牛乳 ③けんちん汁 ④みたらし団子 	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも しらたまだんご かたくりこ		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ		692	15.3	28.5	2.4
2	金	①きのこのクリームスパゲティ ②牛乳 ③オニオンドレッシングサラダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ えのきたけ グリンピース キャベツ コーン		603	14.3	34.3	2.0
5	月	①まごごはん ②牛乳 ③とり肉のねぎカツオだれ ④とうふのみそ汁	だいず ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ		こめ しろごま さとう じゃがいも		しょうが ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな		623	17.1	29.2	2.1
6	火	①秋色ごはん ②牛乳 ③いかのみそ焼き ④むらくも汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう いか みそ とりにく とうふ たまご		こめ もちごめ くり さとう かたくりこ		にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ こまつな		580	19.8	23.7	2.4
7	水	①豚肉のコチュジャン丼 ②牛乳 ③ワンタンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし はくさい ねぎ こまつな		620	16.4	30.8	1.8
8	木	①セルフホットドック ②牛乳 ③ABCスープ ④果物(なし)	ソーセージ ぎゅうにゅう とりにく		むえんパン さとう マカロニ		たまねぎ にんじん こまつな なし		622	15.5	40.4	2.5
9	金	①ごはん ②牛乳 ③さばのしょうが煮 ④金時汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ		こめ さとう さつまいも こんにやく		しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな		632	15.5	25.3	2.2
12	月	①ごはん ②牛乳 ③筑前煮 ④野菜のカリカリ和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちりめんじゃこ かつおぶし		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう さといも ごまあぶら		ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし		604	15.8	24.9	1.7
13	火	①みそラーメン ②牛乳 ③うずらの煮卵 ④お菓子な目玉焼き	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご かんてん		ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま さとう カルピス		にんにく しょうが にんじん もやし はくさい たまねぎ ねぎ いら ももかん		645	14.8	27.3	2.6
14	水	①ごはん ②牛乳 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④野菜のしょうがしょうゆ和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく		こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶん かたくりこ		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな		601	12.8	21.3	1.4
15	木	①コーンピラフ ②牛乳 ③ベジタブルスープ ④フライドポテト	とりにく ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら バター あぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ パセリ		619	11.2	30.0	2.0
16	金	①ごはん ②牛乳 ③とり肉とこおりどうふの卵とじ ④大根のゆかり和え	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご		こめ こんにやく さとう		にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース だいこん		596	16.3	26.4	1.9
19	月	①ごはん ②牛乳 ③ジャンボシウマイ ④じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく		こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ こめぬかあぶら じゃがいも		たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん こまつな		615	14.2	25.0	2.0
20	火	①北海ごはん ②牛乳 ③いしかり汁 ④白菜とわかめの甘酢和え 	いか えび ぎゅうにゅう さけ わかめ みそ		こめ もちごめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう		ほししいたけ ごぼう にんじん コーン グリンピース だいこん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな はくさい しょうが		575	16.8	20.8	2.3
21	水	①とうふそぼろ丼 ②牛乳 ③せんべい汁	とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま せんべい		しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ グリンピース だいこん ごぼう しめじ はくさい		619	16.0	27.3	2.0
22	木	①ごはん ②牛乳 ③とりのから揚げおろしソースがけ ④野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう		しょうが だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ		673	14.6	32.4	2.0
23	金	①焼肉みそいため丼 ②牛乳 ③小松菜のスープ	ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ピーマン ねぎ にんにく コーン えのきたけ こまつな		631	16.9	24.8	2.3
26	月	①きんぴらごはん ②牛乳 ③とり肉のいちみ焼き ④よしの汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ		しょうが にんじん ごぼう グリンピース ねぎ だいこん えのきたけ こまつな		657	17.5	32.7	2.3
27	火	①セルフフィッシュバーガー ②牛乳 ③コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく		むえんパン あぶら こむぎこ パンこ こめぬかあぶら		キャベツ にんにく セロリー たまねぎ にんじん コーン こまつな		611	19.6	34.5	2.0
28	水	①ドライカレーライス ②牛乳 ③フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト		こめ こめぬかあぶら こむぎこ ふんとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ももかん みかんかん パインアップルかん		691	14.4	26.2	1.9
29	木	①ごはん ②牛乳 ③四川どうふ ④パンサンスー 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		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 きゅうり もやし		597	14.5	25.8	1.9
30	金	①チーズパン ②牛乳 ③かぼちゃのポタージュ ④カラフルサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく クリーム		チーズパン こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ あかピーマン もやし		604	14.9	38.3	2.3

※ 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

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	623	15.6	28.7	2.1	314	84	1.9	240	0.35	0.51	22	3.8
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