

令和3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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4月	①きなこ揚げパン ②牛乳 ③ワンタンスープ ④りんごゼリー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	ショートニングパン しろすりごま さとう あぶら こめぬかあぶら 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 はくさい ねぎ もやし こまつな りんごジュース	609	13.9	40.3	1.7
5火	①麦ごはん ②牛乳 ③四川どうふ ④わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	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 ねぎ	577	16.7	28.5	2.3
6水	①ごはん ②牛乳 ③生揚げと野菜のうま煮 ④ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	こめ こめぬかあぶら さとも さとう	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ コーン さやいんげん もやし こまつな	581	16.0	30.2	1.5
7木	①秋色ごはん ②牛乳 ③ししゃものみりん焼き ④むらくも汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく とうふ たまご	こめ もちごめ くり さとう しろごま かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ ねぎ こまつな	577	20.9	29.8	2.3
8金	①ごはん ②牛乳 ③味付のり ④根菜入りあつ焼きたまご ⑤じゃがいもとにんじんのみそ汁	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたひきにく たまご あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん きりぼしだいこん はねぎ だいこん ねぎ	596	17.8	31.3	2.2
11月	①ツナカレーピラフ ②牛乳 ③ジュリエヌスープ ④果物(かき)	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが グリンピース キャベツ ピーマン かき	571	13.2	30.6	2.4
12火	①ごはん ②牛乳 ③さわらの香味焼き ④利休汁 ⑤キャベツじゃこおかか和え	ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう ごまあぶら こんにやく しろすりごま	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ	564	20.4	29.5	2.2
13水	①中華丼 ②牛乳 ③チンゲン菜ともやしのスープ	ぶたにく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ もやし チンゲンサイ	576	19.0	29.4	2.4
14木	①パインパン ②牛乳 ③マカロニグラタン ④ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム パルメザンチーズ いんげんまめ	パインパン こめぬかあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトかん	634	14.8	38.5	2.8
15金	①ごはん ②牛乳 ③とり肉とこおりどうふの卵とじ ④野菜のおかか炒め	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし	こめこんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	577	17.7	28.9	1.9
18月	①肉うどん ②牛乳 ③ぼてたこやき	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ベーコン たこ あおのり かつおぶし	うどん こめぬかあぶら じゃがいも マッシュポテト かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが	559	15.7	33.3	2.1
19火	①ごはん ②牛乳 ③酢鶏 ④こまつなのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ たけのこ ピーマン にんにく えのきたけ こまつな	637	14.8	29.4	2.3
20水	①焼肉みそいため丼 ②牛乳 ③白湯スープ	ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ 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 ほししいたけ こまつな	588	18.5	28.0	2.3
21木	①チキンライス ②牛乳 ③ポテトスープ ④もやしとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな もやし キャベツ コーン	575	13.7	29.1	2.4
22金	①北海ごはん ②牛乳 ③石狩汁 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 さとう じゃがいも	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	526	18.4	20.2	2.3
25月	①きんぴらごはん ②牛乳 ③とり肉の一味焼き ④吉野汁	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 でんぷん	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	596	19.2	35.5	2.2
26火	①丸パン ②牛乳 ③鮭フライ ④ポイルキャベツ ⑤コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく	まるパン 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	578	21.0	33.8	2.0
27水	①豆わかごはん ②牛乳 ③いかと大根の煮つけ ④土佐和え	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか かつおぶし	こめ こめぬかあぶら さとう	にんじん だいこん さやいんげん はくさい もやし こまつな	571	21.2	30.1	2.4
28木	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 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	572	16.8	26.3	2.1
29金	①トマトソーススパゲティ ②牛乳 ③コールスローサラダ ④2色ゼリー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう アガー クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう アセロラジュース	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	622	13.6	36.0	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	584	17.1	31.1	2.2	331	87	2.0	262	0.34	0.51	23	4.9