

令和8年

10月献立表

豊玉小学校

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 (%)
2 金	麦ご飯 牛乳 豆腐とエビのチリソース 塩ナムル 果物 (梨)	牛乳 とり肉 みそ えび 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 グリンピース もやし 小松菜 なし	589	18.8	26.6
5 月	サンマーメン (神奈川) 牛乳 いももち	豚肉 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ	570	15.6	28.9
6 火	あわご飯 牛乳 魚の照り焼きハンバーグ キャベツのごま和え なすのみそ汁	牛乳 すり身 豆腐 わかめ みそ	米 あわ パン粉 米油 砂糖 片栗粉 白ごま 白すりごま	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん しめじ なす 菜ねぎ	568	19.1	23.5
7 水	コメッコカレー 牛乳 キャロットソースのツナサラダ 果物(シャインマスカット・ナガノパルプル)	豚肉 豆乳 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ぶどう	645	12.5	31.3
8 木	麦ご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ ほうれん草のみぞれ煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳 わかさぎ ひじき かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油	ほうれん草 もやし にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	533	15.2	29.0
9 金	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚のプロバンス風 白いんげん豆と野菜のスープ	ハム 豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳 すけとうだら 豚肉 いんげん豆	米 大麦 米油 砂糖 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜	543	19.8	25.2
13 火	麦ご飯 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ 呉汁	牛乳 豚ひき肉 牛肉 大豆 豆乳 みそ	米 大麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米油 ごま油 白すりごま こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり コーン 大根 ねぎ	690	15.2	32.0
14 水	豚肉と大豆ミートのそぼろ丼 牛乳 キャベツのみそ汁 スイートポテト	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 油揚げ みそ 卵 生クリーム 卵黄	米 大麦 米油 砂糖 さつま芋 バター	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ ねぎ	649	15.3	30.6
15 木	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ 大豆入り筑前煮 キャベツのじゃこ炒め	牛乳 みそ 大豆 とり肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ 小松菜	564	16.2	25.9
16 金	ツナチーズトースト 牛乳 ポークビーンズ 練馬サラダ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ハム	無塩パン マヨネーズ (エッグフリー) 米油 砂糖 じゃが芋	レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム キャベツ 大根 小松菜	645	17.6	50.0
19 月	武石丼 (長野県) 牛乳 かきたま汁 つぶつぶみかんゼリー	豚肉 みそ のり 牛乳 豆腐 卵黄 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 しめじ にんじん たまねぎ なす 赤ピーマン ピーマン なら オレンジジュース みかん缶	590	16.1	31.6
20 火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 カリカリれんこんのサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 油 米油	生姜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 れんこん にんじん 大根 干しいたけ	603	18.2	33.1
21 水	カレーうどん 牛乳 海藻サラダ 果物 (柿)	豚肉 油揚げ 牛乳 海藻	うどん 米油 片栗粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 柿	577	16.8	31.7
22 木	ご飯 牛乳 豚肉とトッポギの中華炒め チョレギサラダ 豆腐とほうれん草のスープ	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 トッポギ ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 もやし りんご ほうれん草	667	16.3	30.6
23 金	吹き寄せおこわ 牛乳 鮭の紅葉焼き 青菜と厚揚げのみそ汁 ずんだもち	牛乳 鮭 厚揚げ みそ	米 もち米 栗 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) 白玉団子	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 小松菜 ねぎ 枝豆	588	19.4	30.5
26 月	あしたばパン 牛乳 スペイン風オムレツ さつま芋ポターージュ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 とり肉 豆乳 生クリーム	あしたばパン じゃが芋 米油 豆乳バター 小麦粉 さつま芋	たまねぎ パセリ粉 コーン	630	15.2	39.6
27 火	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 油揚げのサラダ えのきのあっさり汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 わかめ	米 大麦 油 小麦粉 米粉 ごま油 砂糖	生姜 もやし キャベツ にんじん ごぼう 大根 えのきたけ	641	16.5	36.1
28 水	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ わが"ナイとしめじのｽｰﾌﾟ"	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	キムチ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく しめじ チンゲンサイ	566	19.3	36.9
29 木	菜飯 牛乳 豆腐のまさご焼 野菜のからし和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 ねぎ	554	18.3	27.3
30 金	きのこピラフ 牛乳 クラムチャウダー 小松菜とベーコンのソテー かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム アガー 豆乳クリーム	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 小松菜 かぼちゃ	630	14.2	37.9

※ 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 (μgRAE)	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	602	16.7	32.1	2.3	338	91	2.5	237	0.30	0.44	17	5.8
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



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

～9月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 青森県	にんじん: 千葉県	きゅうり: 福島県	もやし: 栃木県
白菜: 茨城県	キャベツ: 群馬県	玉ねぎ: 兵庫県	赤ピーマン: 宮城県
ごぼう: 宮城県	ほうれん草: 群馬県	小松菜: 埼玉県	長ねぎ: 山形県
じゃがいも: 北海道	豚肉: 群馬県	ピーマン: 練馬区	しめじ: 長野県
なし: 栃木県	鶏肉: 鳥取県	米: 岩手県	