

令和6年

10月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	食品の種類			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える			
2 水	ご飯 牛乳 豆腐とエビのチリソース ピーフンの中華炒め	牛乳 とり肉 みそ えび 豆腐 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーフン	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 キャベツ もやし 小松菜	624	20.4	27.4
3 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の生巻焼き 青菜とえのきのあえ物 じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 砂糖 ごま油 白すりごま じゃが芋	生姜 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ にんにく たまねぎ ねぎ	578	16.9	31.9
4 金	キムチチャーハン 牛乳 ポテト春巻き チンゲン菜の中華スープ	卵 牛乳 チーズ ハム とり肉	米 大麦 米油 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	キムチ にんじん たまねぎ ピーマン パセリ粉 にんにく きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	555	15.1	37.9
7 月	黒砂糖パン 牛乳 米粉のラザニア風グラタン 鶏肉と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	黒砂糖パン 米油 マカロニ 米粉 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ トマトビュレ トマトペースト 小松菜	620	18.5	30.3
8 火	麦ご飯 牛乳 魚の照り焼きハンバーグ 梅海苔和え えのきのあっさり汁	牛乳 すり身 豆腐 卵 とり肉 豚肉 わかめ	米 大麦 パン粉 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根 えのきたけ	576	19.2	23.4
9 水	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 しらすたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく ほうれん草 白菜 ねぎ	577	15.6	29.2
10 木	コメックカレー 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 豆乳 牛乳 まくらる庄	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 レモン	657	12.4	34.7
11 金	ご飯 牛乳 魚のねぎごま焼き 大根とわかめの酢の物 豚肉と根菜の具沢山汁	牛乳 さば わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま 米油 こんにゃく	ねぎ 大根 にんじん ごぼう たまねぎ	601	18.5	36.1
15 火	吹き寄せおこわ 牛乳 肉豆腐 油揚げと野菜の煮浸し 果物 (りんご)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 もち米 粟 砂糖 米油 しらすたき 片栗粉	ごぼう にんじん 干しいたけ しめじ にんにく たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし りんご	548	16.9	30.5
16 水	みそラーメン 牛乳 野菜のナムル 夕焼けゼリー	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 牛乳 アガー	中華めん ごま油 ラード 米油 砂糖 白すりごま 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 みかんジュース	570	16.6	28.4
17 木	ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 肉団子スープ	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら ねぎ 生姜 にんじん 白菜 小松菜	603	18.1	33.4
18 金	麦ご飯 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ きのことけんちん汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 海苔 とり肉 豆腐	米 大麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 干しいたけ しめじ ねぎ	698	16.0	32.6
21 月	スパゲティクリームソースのコース 牛乳 小松菜とベーコンのソテー 果物 (梨)	とり肉 あさり 牛乳 クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ にんじん 小松菜 なし	605	17.8	38.4
22 火	麦ご飯 牛乳 鮭げんぎ きゃべつの甘味噌かけ かきたま汁	牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 米油	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ いら	593	18.8	32.5
23 水	きのご膳丼 牛乳 たっぷり野菜のみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ごぼう 大根 白菜 小松菜	546	17.1	30.0
24 木	麦ご飯 牛乳 ゆかりひじきふりかけ 大豆入り筑前煮 しらすのおろしドレッシングがけ	牛乳 ひじき とり肉 大豆 さつま揚げ しらす干し	米 大麦 白ごま 米油 こんにゃく 砂糖 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 きゅうり 大根	558	17.0	23.9
25 金	ピザトースト 牛乳 コールスローサラダ ごぼうのポタージュ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏ひき肉 クリーム	食パン 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトビュレ キャベツ にんじん コーン ごぼう パセリ粉	586	15.8	42.7
28 月	麦ご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ おかか和え 大豆入りさつま汁	牛乳 わかさぎ かつお節 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ	569	15.0	28.2
29 火	ルーローハン(台湾) 牛乳 豆腐とわかめのスープ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ	539	16.1	30.2
30 水	菜飯 牛乳 イカの香味焼き 五目きんぴら 吉野汁(奈良県)	牛乳 いか みそ 豚肉 とり肉 油揚げ	米 大麦 ごま油 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま 里芋 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ ごぼう れんこん にんじん 大根 干しいたけ	539	20.6	25.0
31 木	カレーピラフ 牛乳 チキンビーンズ かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 大豆 クリーム アガー 豆乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー トマトビュレ パセリ粉 かぼちゃ	603	14.6	32.2

※ 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21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	588	17.0	31.5	2.4	341	90	2.2	239	0.28	0.44	12	5.7
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: 北海道
- にんじん: 北海道
- 白菜: 長野県
- もやし: 栃木県
- なす: 栃木県
- キャベツ: 群馬県
- 玉ねぎ: 兵庫県
- 生姜: 高知県
- さつまいも: 千葉県
- きゅうり: 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: 茨城県
- 里芋: 千葉県
- ピーマン: 福島県
- 巨峰: 山梨県
- 鶏肉: 鳥取県
- 米: 秋田県
- ごぼう: 青森県