

10月 献立表

平成 26 年

豊玉第二小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	木	牛乳 マーボー丼 モヤシとコーンのサラダ	豚肉 大豆 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 ず粉 でん粉 上白糖 ごま油	にんじん たら かいわれ大根 しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし ホールコーン 缶	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 26.6 g
3	金	牛乳 ご飯 芋団子汁 鯖揚げ煮 キャベツのごま酢和え	鶏肉 削り節 まさば 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 どんこ ねぎ しょうが キャベツ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 27.9 g
6	月	牛乳 秋いっぱいごはん すいとん 野菜チップ	鶏肉 削り節 牛乳	米 もち米 麦 三温糖 白玉粉 小麦粉 さつまいも 栗 ごま油	にんじん こまつな ぶなしめじ 干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ ごぼう れんこん	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 22 g
7	火	牛乳 フレンチトースト レンズ豆スープ 秋のサラダ	たまご レンズまめ(乾) 牛乳	食パン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 さつまいも バター 油	にんじん さやえんどう ブロッコリー セロリー にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 21.3 g
8	水	牛乳 こぎつねごはん みぞれ汁 スイートポテト	鶏肉 油揚げ 削り節 木綿豆腐 たまご 卵黄 牛乳 だし昆布 牛乳 生クリーム	米 麦 三温糖 ず粉 さつまいも 上白糖 バター	にんじん こまつな ぶなしめじ 大根	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 24.2 g
9	木	牛乳 シュガートースト 豆入りコーンスープ じゃこサラダ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆 (乾)(白) 牛乳 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	セサミ食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター 油 ごま油	にんじん 玉葱 とうもろこし 缶詰 とうもろこし 缶詰 きゅうり キャベツ セロリー りんご	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 27.1 g
10	金	牛乳 ひじきごはん 鮭の照り焼き つぼん汁 くだもの	鶏肉 油揚げ しろさけ かつお節 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 突こんにやく 三温糖 さといも 油	にんじん グリンピース しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ みかん	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 31.8 g
14	火	牛乳 ジャージャー麺 ごまポテト	豚肉 みそ テンメンジャン 八丁味噌 牛乳	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま油 バター マーガリン 白ごま	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 26.3 g
15	水	牛乳 中華おこわ ワンタンスープ くだもの	豚肉 牛乳	米 もち米 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん たら たけのこ 干し椎茸 グリンピース はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが かんかき	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.6 g
16	木	牛乳 きな粉トースト 鶏ブラウンシチュー 和風サラダ	きな粉(大豆) ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 薄力粉 中ざら糖 マーガリン 米油 バター なたね油	にんじん トマトピューレ 玉葱 マッシュルーム 缶詰 キャベツ きゅうり 大根	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 21.9 g
17	金	牛乳 いもがらごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまサラダ	油揚げ 豚肉 牛乳 カットわかめ	米 麦 三温糖 じゃがいも 突こんにやく ず粉 でん粉 油 ごま ごま油	にんじん じゃがいも いんげん ずい き 干し椎茸 スライス しょうが 玉葱 きゅうり もやし	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 19.7 g
20	月	牛乳 ご飯 マグロのかりとう揚げ からしあえ 豚汁 辛し和え	まかじき 豚肉 削り節 油揚げ みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 三温糖 板こんにやく じゃがいも ごま 油	小松菜 にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう ねぎ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 32.7 g
21	火	牛乳 イチゴジャムサンド キャベツのスープ ほうれん草とチーズの卵焼き	ベーコン 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 生クリーム ピザチーズ	セサミ食パン じゃがいも 三温糖 油	にんじん ほうれん草 いちごジャム セロリー キャベツ 玉葱	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 28.5 g
22	水	牛乳 あぶたま丼 中華サラダ	油揚げ 削り節 たまご ポンレスハム 牛乳 カットわかめ	米 麦 三温糖 こんにやく マロニー ごま ごま油 油	さやえんどう にんじん 干し椎茸 どんこ 玉葱 たけのこ ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24.1 g
23	木	牛乳 カレーライス コールスローサラダ	豚肉 大豆(国産・乾) 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ ホールコーン 缶詰	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 21.4 g
24	金	牛乳 胚芽コッペ 高野豆腐のグラタン 大豆サラダ	鶏肉 ウィナー 凍り豆腐 大豆 牛乳 牛乳 生クリーム ピザチーズ カットわかめ	胚芽コッペ 小麦粉 三温糖 油 バター ごま油	にんじん ブロッコリー 玉葱 きゅうり 切干しだいこん	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 31.2 g
27	月	牛乳 さつまいもごはん 和風肉団子スープ 大豆と小魚の甘辛煮 くだもの	削り節 豚肉 たまご みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 大豆 牛乳 だし昆布 かつおいわし(田作り)	米 さつまいも じゃがいも でん粉 板こんにやく 三温糖 白ごま 油	にんじん 大根 しょうが ねぎ はくさい みかん	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 24.6 g
28	火	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 バイトポテト	うずら卵(水煮缶詰) 豚肉 みそ 牛乳	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 ラード ごま油 マーガリン	にんじん 玉葱 はくさい セロリー もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.1 g
29	水	牛乳 メロンパン かぼちゃのカーシチュー おかかサラダ	たまご 鶏肉 レンズまめ 削り節 牛乳 牛乳	ミルクパン 小麦粉 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター 油 ごま油	にんじん 西洋かぼちゃ にんにく 玉葱 とうもろこし 缶詰 マッシュルーム 缶詰 きゅうり キャベツ 大根	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 23.3 g
30	木	牛乳 三色丼 アンニン豆腐	鶏肉 みそ たまご 牛乳 粉寒天 牛乳	米 麦 三温糖 上白糖 水あめ 油	にんじん 小松菜 しょうが もやし みかん 缶詰 バインアップル 缶詰	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 25.8 g
31	金	牛乳 ジャンバラヤ わかめのスープ すりおろしりんごゼリー	豚肉 レンズまめ ウィナー 木綿豆腐 豚肉 牛乳 カットわかめ アガー	米 麦 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん ビーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム 缶詰 ねぎのきたけ もやし りんご りんごジュース	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 21.1 g

※ 食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	643	25.2	20.8	364	2.5	245	0.34	0.50	19	6.0	2.4
摂取基準	640	18~32	エネルギーの25~30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満

※ 10月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
人参	北海道	じゃがいも	北海道	大根	北海道	ねぎ	青森・千葉
玉ねぎ	北海道	もやし	栃木	きゅうり	群馬	にんにく	青森
しょうが	高知	セロリ	長野	小松菜	埼玉	キャベツ	群馬・練馬区
ほうれん草	群馬・東京	かぼちゃ	北海道	ごぼう	青森	チンゲン菜	茨城・長野
ビーマン	茨城	りんご	青森・山形・秋田	みかん	佐賀・宮崎	白菜	長野・群馬・茨城
さつまいも	茨城						