



# 10月献立表

## 2020年度中村小学校



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				おもにエネルギーとなる		栄 養 量 27歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	里芋ご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き 豚汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さいいんげん 小松菜	ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 里芋 砂糖 こんにやく じゃが芋 白玉団子 でんぶん	油	678	15.2
2 金	ケチャップライス 牛乳 スペイン風オムレツ カラフルサラダ エーペーシー ABCスープ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	トマトジュース にんじん パセリ 赤ピーマン 小松菜	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 バター	695	14.2
5 月	ゆかりご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ やさいみそ汁 野菜味噌汁 ひじきたっぷりサラダ	竹輪 卵 大豆 みそ	牛乳 青のり ひじき	小松菜 にんじん	大根 キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	630	15.1
6 火	焼きカレーパン 牛乳 ポトフ カントリーサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ にんにく キャベツ 大根 レモン	丸パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	602	16.9
7 水	豚肉のコーチジャン丼 牛乳 中華風コンソースープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう もやし たまねぎ コーン	米 麦 砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ごま油	620	15.2
8 木	ご飯 牛乳 豆腐さつま焼き ごもく 五目きんぴら 具だくさん味噌汁	はんぺん 豆腐 卵 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 ごぼう たけのこ キャベツ 大根 たまねぎ	米 でんぶん こんにやく 砂糖	油	602	16.1
9 金	パンブキンパン 牛乳 鮭のラビゴットソース焼き キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	鮭 鶏肉 ベーコン セラチン	牛乳 生クリーム 寒天	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ビクルス コーン ブルーベリー ぶどうジュース	パンブキンパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	658	17.9
12 月	ごもく 五目あんかけ焼きそば 牛乳 なら卵スープ	豚肉 いか えび 鶏肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ なら	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜	中華麺 砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ごま油	611	16.5
13 火	さつま芋ご飯 牛乳 お浸し さかなもみじ 魚の紅葉揚げ あおさ汁	ホキ 卵 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ 大根 ねぎ	米 さつま芋 小麦粉 砂糖	黒ごま油	628	16.9
14 水	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	なら にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ もやし キムチ 白菜	米 麦 砂糖 でんぶん ウェーブワンタン	ごま油 白すりごま 油	614	16.5
15 木	ご飯 牛乳 大根の甘酢漬け ポウポウ焼き風福島県 沢煮焼	鶏肉 さんま 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 パン粉 でんぶん 砂糖 しらたき		641	15.1
16 金	コーンとじゃこのご飯 牛乳 製豆腐 ゆかり大根 どさんこ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	コーン たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり グリーンピース 大根	米 じゃが芋	油 バター	603	15.7
19 月	ご飯 牛乳 豚の和風ピザ焼き ごまあえ すまし汁	おじ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	トマト缶 パセリ 小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 砂糖	油 白すりごま	616	18.7
20 火	きのこクリームスパゲティ 牛乳 コーンサラダ 果物	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり 果物	スパゲティ麺 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター	686	12.9
21 水	ご飯 牛乳 おやこに 親子煮 和風サラダ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	油 白ごま	616	14.0
22 木	わかめご飯 牛乳 春雨サラダ 豆腐と海老のケチャップ煮	鶏肉 えび みそ 豆腐 ハム	わかめ 牛乳	にんじん	生姜 にんにく きゅうり 干しいたけ 枝豆 白菜 たけのこ たまねぎ もやし	米 砂糖 でんぶん 春雨	油 白ごま ごま油	645	15.6
23 金	昆布ご飯 牛乳 さつま汁 かぼちゃの粥そぼろあん	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐	刻み昆布 牛乳	にんじん かぼちゃ	干しいたけ 生姜 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにやく	油	602	16.1
26 月	麦ご飯 牛乳 大根サラダ さんまの竜田揚げ なめこの味噌汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	616	12.0
27 火	バジルトースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ 果物	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン 果物	食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	マーガリン 油 バター	676	12.5
28 水	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 梅のりあえ	豚肉 豆腐	牛乳のり	にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ ねぎ キャベツ 練り梅	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油	661	15.6
29 木	炊き寄せご飯 牛乳 豆入り五目煮 野菜の酢味噌あえ 果物	鶏肉 さつま揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ しめじ 生姜 たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし 果物	米 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	栗油	649	14.5
30 金	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ かぼちゃ入りクリームシチュー	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター ごま油	665	13.3

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、ブルー、りんご、柿の予定です。

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	637	15.3	29.0	2.6	340	98	2.2	307	0.36	0.53	33	5.0
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

