



10月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄養価 (kcal)	エネルギー (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4	月	きぼ 切り干しごはん 牛乳 やさい 野菜のみそ汁 たいやうく 大学いも	油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 大根 もやし ねぎ	米 麦 さつまい 砂糖 みずあめ	米油 ごま	622	13.1
5	火	まいたけ たご 舞茸の炊き込みごはん 牛乳 じゃがいも のそぼろ煮 くだもの かま 果物 (柿)	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん みつば	ごぼう まいたけ 生姜 たまねぎ グリーンピース 柿	米 麦 砂糖 じゃが芋	米油	560	15.6
6	水	こもく 五目うどん 牛乳 ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ やさい 野菜のレモンじょうゆあえ	豚肉 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 青のり	にんじん	干しいたけ たけのこ 白菜 もやし きゅうり レモン	うどん 小麦粉	米油	544	20.4
7	木	ポークカレー 牛乳 カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ 大根 レモン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	587	13.5
8	金	パンフキンパン 牛乳 け 鮭のラビゴットソース焼き キャロットポタージュ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ピクルス コーン	パンフキンパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	554	21.1
11	月	日本の郷土料理(福岡県) わかめごはん 牛乳 かめ煮 に 梅じゃこサラダ	鶏肉 さつまい揚げ	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	生姜 れんこん ごぼう たけのこ もやし きゅうり 練り梅	米 麦 ごんにやく 里芋 砂糖	米油	520	17.7
12	火	ハヤシライス 牛乳 キャロドレサラダ ぶどうゼリー	豚肉	生クリーム 牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ ぶどうジュース	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	621	13.2
13	水	ぶたにく 豚肉のコチュジャン丼 牛乳 ちゅうかふう 中華風コーンスープ	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	米油 ごま油	553	16.3
14	木	セサミトースト 牛乳 ポークビーンズ ガリックサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋	バター ごま 米油	565	15.3
15	金	あき 秋の盛りごはん 牛乳 十三夜献立 さばのねぎ味噌かけ し たまじる 白玉汁	鶏肉 油揚げ さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ 大根 白菜	米 麦 さつまい 砂糖 白玉団子	粟 米油	637	18.3
19	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 ごまあえ さんまの竜田揚げ なめこの味噌汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 たまねぎ なめこ ねぎ キャベツ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	米油 ごま	602	15.1
20	水	こぎつねごはん 牛乳 ピリ辛つね汁 じる 揚げごぼう くだもの 果物 (みかん)	鶏肉 油揚げ 卵 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう みかん	米 麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま	638	14.9
21	木	コーンピラフ 牛乳 パミセリスープ スイートポテト	鶏肉 ベーコン 豚肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ コーン 生姜 マッシュルーム にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 パミセリ さつまい	米油 バター	550	14.3
22	金	チキンライス 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き やさい 野菜スープ	鶏肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ	米 麦 砂糖	バター 米油	553	20.0
25	月	ごはん 牛乳 わふうしお 和風塩こうじハンバーグ ごき 五目きんぴら 具たくさん味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 さつまい揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう キャベツ たまねぎ	米 パン粉 砂糖 でんぶん ごんにやく	米油	609	18.6
26	火	きのごクリームスパゲティ 牛乳 コーンサラダ くだもの 果物 (りんご)	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり えのきたけ キャベツ コーン りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	543	15.2
27	水	ごはん 牛乳 春雨サラダ とうふ えび 豆腐と海老のケチャップ煮	鶏肉 えび みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 もやし きゅうり	米 砂糖 でんぶん 春雨	米油 ごま ごま油	568	16.8
28	木	たいすい こんぶ 大豆入り昆布ごはん 牛乳 ししやもの南蛮漬け かきたま汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 卵	刻み昆布 牛乳 ししやも	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	米油	596	20.3
29	金	まる 丸パン 牛乳 ハロウィン献立 かぼちゃのグラタン マスタードサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター	577	16.3

※ 学校行事・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。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されています。

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	579	16.6	30.0	2.6	336	88	2.2	282	0.36	0.51	28	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

