



# 10月献立表

## 令和4年度 中村小学校



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	チキンライス 牛乳 レンズ豆のスープ スイートポテト	鶏肉 牛乳 レンズ豆 卵 生クリーム	米 麦 パター 米油 さつまい 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 小松菜	526	20.6			
4 火	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 貝だくさんみそ汁 くだもの(柿)	牛乳 いか わかめ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖	生姜 キャベツ 大根 にんじん たまねぎ 柿	542	23.0			
5 水	五目しょうゆラーメン 牛乳 うずら煮たまご 大根ときゅうりの中華味	いか 豚肉 牛乳 うずら卵	中華めん ごま油 でんぷん 米油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 白菜 小松菜 大根 きゅうり	526	24.0			
6 木	チキンカレー 牛乳 和風じゃこサラダ	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 パター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご 小松菜 きゅうり	605	24.3			
7 金	<b>十三夜献立</b> 秋の香りごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ 白玉汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば みそ 豚肉	米 麦 粟 さつまい 米油 砂糖 白玉団子	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 白菜 小松菜	637	29.2			
11 火	とり五目おこわ 牛乳 野菜のみそ汁 豆入りごぼうチップス	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ 大豆	米 もち米 米油 砂糖 でんぷん	生姜 干しいたけ にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜 ごぼう	553	20.5			
12 水	ごはん 牛乳 豆腐とえびのケチャップ煮 中華ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐 ハム	米 米油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 もやし きゅうり	530	25.0			
13 木	<b>日本の郷土料理(千葉県)</b> 麦ごはん 牛乳 さんが焼き けんちん汁 ごまあえ	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 みそ 卵	米 麦 でんぷん 米油 こんにゃく 里芋 ごま 砂糖	ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 もやし	540	26.2			
14 金	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 春雨スープ くだもの(りんご)	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん 春雨	にんにく 生姜 にんじん ピーマン もやし たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	555	22.2			
17 月	<b>世界食料デー献立</b> 麦ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ 沢庵焼 昆布かつおのエコ佃煮	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ 昆布 削り節	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま	生姜 にんじん 大根 干しいたけ みつば ねぎ	593	23.3			
18 火	わかめごはん 牛乳 五目うま煮 梅のりあえ	わかめ 牛乳 豚肉 大豆 のり	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ ざやいんげん 小松菜 キャベツ 練り梅	539	20.2			
19 水	ココア揚げパン 牛乳 卵と野菜のスープ キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 卵	ミルクパン 米油 砂糖 じゃが芋 でんぷん	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ コーン にんにく りんご	537	19.8			
20 木	キムチチャーハン 牛乳 広東スープ くだもの(みかん)	豚肉 牛乳 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんじん キムチ ねぎ 生姜 たけのこ チンゲンサイ みかん	510	21.2			
21 金	あぶたま丼 牛乳 小松菜とさつま揚げの炒め物	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 さつま揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく 米油 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ 小松菜 もやし	540	24.0			
24 月	<b>ブックメニュー「スパゲティがたべたいよう」</b> スパゲティマトソース 牛乳 ツナサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ツナ	スパゲティ オリーブ油 米油 ごま油 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ トマト トマトピューレ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン	517	23.0			
25 火	まいたけの炊き込みごはん 牛乳 ししゃものごま天ぷら 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば 大根 ねぎ	599	28.3			
26 水	コーンピラフ 牛乳 豆入りコーンスープ 夕焼けゼリー	鶏肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 生クリーム 寒天	米 麦 米油 砂糖 パター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ざやいんげん パセリ オレンジジュース	579	23.2			
27 木	切り干しごはん 牛乳 ピリ辛つくね汁 大学いも	ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 でんぷん さつまい 砂糖 みずあめ ごま	切干大根 にんじん ねぎ 白菜 たまねぎ 干しいたけ 小松菜	642	22.7			
28 金	ごはん 牛乳 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 焼き麸 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ コーン キャベツ もやし	540	21.8			
31 月	<b>ハロウィン献立</b> コッペパン 牛乳 かぼちゃのグラタン ABCスープ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	コッペパン 米油 パター 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 コーン	569	25.5			

※ 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。  
 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るため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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	559	16.7	29.1	2.4	332	87	2.1	226	0.26	0.44	14	5.1

