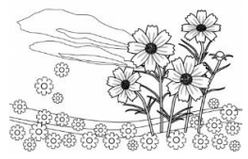
家庭数

10月献立表

令和5年度 中村小学校



実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん 白菜 たまねぎ 干ししいたけ ねぎ コーン キャベツ もやし	530	22.4
3	火	胚芽パン 牛乳 ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム パルメザンチーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆	胚芽パン 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん 白菜 小松菜	560	26.2
4	水	切り干しごはん 牛乳 和風肉団子スープ 大学芋	ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 でんぷん じゃが芋 さつま芋 砂糖 みずあめ ごま	切干大根 にんじん 生姜 ねぎ 大根 白菜	677	24.6
5	木	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 ビーフンスープ くだもの（りんご）	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ビーフン	にんにく 生姜 にんじん ピーマン もやし たまねぎ キャベツ りんご	565	22.8
6	金	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 栗 さつま芋 米油 砂糖 白玉団子	にんじん 干ししいたけ ねぎ 大根 白菜 小松菜	637	29.1
11	水	チキンカレー　牛乳 シャキシャキ野菜	鶏肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご 大根 れんこん きゅうり	579	21.8
12	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ アガー	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ キャベツ 大根 小松菜 たまねぎ ぶどうジュース	582	23.2
13	金	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 豆腐とわかめのすまし汁 じゃこと大根のサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 卵 豆腐 わかめ　ちりめんじゃこ	米 米油 でんぷん ごま油 砂糖	ごぼう たまねぎ 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり	575	26.2
16	月	麦ごはん 牛乳　**世界食料デー献立** さんまの竜田揚げ けんちん汁 **かつお節のエコふりかけ**	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 削り節	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	651	26.3
17	火	ガーリックライス 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮 フレンチサラダ	ベーコン 牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	米 麦 バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	579	21.2
18	水	ココア揚げパン 牛乳 卵と野菜のスープ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 でんぷん	にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 コーン	535	21.9
19	木	わかめごはん　**日本の郷土料理:山形県** 牛乳 ひじき入り卵焼き **山形の芋煮**	わかめ 牛乳 豚肉 ひじき 卵	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	干ししいたけ にんじん たまねぎ 大根 しめじ ねぎ	567	24.4
20	金	チキンライス 牛乳 バミセリスープ スイートポテト	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 卵 生クリーム	米 麦 バター 米油 バミセリ さつま芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 キャベツ パセリ	558	20.9
23	月	舞茸の炊き込みごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 白肉じゃが	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 砂糖 小麦粉 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 生姜 たまねぎ グリンピース	613	26.2
24	火	キムチチャーハン 牛乳 卵わかめスープ くだもの（みかん）	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 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 みかん	528	22.5
25	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 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 もやし きゅうり	543	25.9
26	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 青のりビーンズポテト	豚肉 牛乳 大豆 青のり	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ	577	22.7
27	金	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら 野菜のレモンじょうゆあえ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 いか 卵	うどん 小麦粉 米油	干ししいたけ たけのこ にんじん 白菜 もやし きゅうり レモン	517	27.1
30	月	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 五目みそ汁 くだもの（柿）	牛乳 鮭 みそ 油揚げ わかめ	米 マヨネーズ こんにゃく	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 柿	548	26.0
31	火	ハムチーズトースト 牛乳　**ハロウィン献立** **かぼちゃポタージュ** ガーリックサラダ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 生クリーム	食パン 米油 じゃが芋	たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく	554	25.3

※　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。
　　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 (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	574	17.0	30.5	2.5	327	87	2.1	250	0.38	0.50	25	5.5