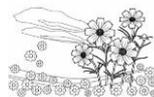




10月献立表

令和6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		エネルギー (kcal)	水分 (g)
		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			
2 水	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き あんかけ汁 キャベツの甘じょうゆあえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 竹輪 油揚げ		米 マヨネーズ 焼き麩 でんぷん 砂糖		生姜 パセリ にんじん もやし 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	565	28.5	
3 木	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 にらたまスープ くだもの(梨)	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 麦 米油 砂糖 でんぷん		にんにく 生姜 にんじん ピーマン もやし にら 梨	538	24.3	
4 金	とり五目おこわ 牛乳 野菜のみそ汁 大学芋	鶏肉 牛乳 油揚げ みそ		米 もち米 米油 砂糖 さつま芋 みずあめ ごま		生姜 干しいたけ にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	628	18.1	
8 火	わかめごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 肉じゃが	わかめ 牛乳 ひじき 卵 豚肉		米 麦 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋		干しいたけ にんじん たまねぎ 生姜 さやいんげん	633	29.2	
9 水	大豆入りドライカレー 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー	豚肉 大豆 牛乳		米 麦 米油 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマト ビューレ ピーマン もやし ほうれん草 にんじん コーン	567	23.5	
10 木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 臭だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ アカー		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	
11 金	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら 野菜のこま酢あえ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 いか 卵		うどん 小麦粉 米油 ごま 砂糖		干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 キャベツ もやし	525	27.1	
15 火	秋の香りごはん 牛乳 さばの照り焼き お月見団子汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば	十三夜献立	米 麦 粟 さつま芋 米油 じゃが芋 白玉粉		にんじん 干しいたけ かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜	548	26.8	
16 水	スタミナ丼 牛乳 卵わかめスープ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐		米 麦 米油 でんぷん ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ りんご	604	26.7	
17 木	麦ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね お麩のすまし汁 野菜の生姜じょうゆがけ	牛乳 大豆 鶏肉 卵 わかめ 豆腐 ちりめんじゃこ		米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 焼き麩		ごぼう たまねぎ 生姜 にんじん 大根 えのきたけ キャベツ 小松菜	551	25.6	
18 金	バジルトースト 牛乳 豆入りコーンスープ かぶのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム		食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ かぶ きゅうり キャベツ りんご	534	21.0	
21 月	バターライス 牛乳 「世界食料デー」月間献立 ボークストロカノフ 野菜スープ おからのガトージュョラ	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉 おから		米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 はちみつ		パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン みかんジュース	663	21.1	
22 火	ごはん 牛乳 豆腐とえびのケチャップ煮 大根ときゅうりの中華味	牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐		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 大根 きゅうり	529	24.5	
23 水	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ベーコン チーズ 鮭 牛乳		スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 バター じゃが芋 はちみつ		にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんじん キャベツ	537	22.4	
24 木	しらすごはん ブックメニュー「しらすどん」 牛乳 すき焼き風肉豆腐 梅のりあえ	しらす 牛乳 豚肉 なた豆腐 のり		米 麦 米油 こんにやく 焼き麩 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ 練り梅	561	28.4	
25 金	麦ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ みそけんちん汁 くだもの(柿)	牛乳 さんま 鶏肉 みそ 豆腐		米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 こんにやく 里芋		生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 柿	638	23.1	
28 月	丸パン 牛乳 マカロニミートグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン いんげん豆		丸パン マカロニ 米油		にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ビューレ 生姜 にんじん 白菜 小松菜	520	23.9	
29 火	ごはん 牛乳 日本の郷土料理「秋田県」 ししゃものからあげ きりたんぼ汁 和風サラダ	牛乳 ししゃも 鶏肉		米 でんぷん きりたんぼ ごま 米油 砂糖		にんじん ごぼう 白菜 大根 まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	575	21.2	
30 水	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉		米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタン		にんにく 生姜 たまねぎ キムチ ねぎ にら にんじん 白菜	546	23.0	
31 木	チキンライス 牛乳 ハロウィン献立 パミセリスープ スイートパンプキン	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 卵 生クリーム		米 麦 バター 米油 パミセリ さつま芋 砂糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく 生姜 キャベツ パセリ かぼちゃ	531	21.4	

※ 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(中学生)>

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	569	17.0	29.8	2.3	325	84	2.1	242	0.38	0.49	23	4.7

