

令和6年度

10月献立表

中村西小学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	カラフルピラフ 牛乳 チキンビーンズ キャベツソテー	とりにく ぎゅうにゅう だいず クリーム ベーコン	こめ こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ	583	14.6	34.6	2.0
3	木	麦ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし すり身 とりにく たまご みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん しめじ	574	19.9	23.7	2.6
4	金	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム まぐろかん	コッペパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ コーン	546	16.5	38.7	2.3
8	火	あぶたまどんぶり 牛乳 キャベツの塩昆布あえ	あぶらあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり もやし キャベツ	524	16.4	31.3	2.1
9	水	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	611	13.4	30.6	1.9
10	木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け さつま汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ とうふ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう さつまいも	ねぎ ごぼう だいこん にんじん	602	15.1	31.2	2.7
11	金	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 青菜とえのきのあえ物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ	こめ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ はねぎ もやし こまつな えのきたけ にんにく	563	16.4	34.4	1.2
15	火	黒砂糖パン 牛乳 ポテトオムレツ 白菜の洋風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご ベーコン	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん はくさい こまつな	551	17.6	38.1	2.7
16	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ガーリックサラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン	570	16.2	31.1	2.0
17	木	麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 野菜のみそ汁 白菜のぼん酢あえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ こまつな はくさい レモン ゆず	554	19.0	31.5	2.3
18	金	麦ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ のっぺい汁(鶏)	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	こめ おおむぎ こんにやく さとう さといも かたくりこ	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん さやいんげん	560	17.9	28.8	2.4
21	月	クリームスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー	とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ コーン こまつな もやし	596	15.3	40.5	1.7
22	火	豆わかごはん 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	587	14.9	27.4	1.9
23	水	生揚げのピリ辛味噌丼 牛乳 もやしサラダ	あつあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ コーン	600	14.9	34.5	2.2
24	木	ルーローハン 牛乳 広東スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ はくさい	542	19.3	28.1	2.1
25	金	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 吉野汁 キャベツともやしの和えもの	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) さとう さといも かたくりこ ごまあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな	552	20.0	27.9	2.3
28	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の薬味焼き たまねぎのみそ汁 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こまつな コーン キャベツ にんじん レモン	590	16.3	32.6	3.2
29	火	コメッコハヤシライス 牛乳 人参ドレッシングサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり コーン	615	13.0	31.8	2.0
30	水	ジャンバラヤ 牛乳 ワンタンスープ カリカリポテトのハニーサラダ	ぶたひきにく だいず ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら バター ウェーブワンタン ごまあぶら あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	606	12.7	38.3	2.8
31	木	焼き鳥丼 牛乳 からし和え 夕焼けゼリー	とりもも ぎゅうにゅう アガー	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん みかんジュース	559	15.7	27.9	1.4

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

1人1回あたりの栄養摂取量(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	16.2	32.2	2.2	327	84	2.1	216	0.25	0.40	13	5.6