

令和6年度

10月献立表

開進第一小学校

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		17歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	水		麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ	585	15.8		豆類	
3	木		長ねぎたっぷり焼き鳥丼 牛乳 おろしポン酢和え 冷凍パイ	とりもも ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぷん あぶら	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん レモン れいとうパイ	564	15.9		藻類	
4	金		ココアパン 牛乳 ポテトミートグラタン 野菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ チーズ とり	ココアパン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな コーン	567	18.1		種実類	
7	月		ごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ からし和え 五目汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう	しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ だいこん たけのこ ねぎ	579	18.5		卵類	
8	火		セサミトースト ジョア(ブルーベリー) さつま芋のクリーム煮 レモンドレッシングサラダ	ジョア とり ぎゅうにゅう クリーム いんげんまめ	しょくパン はちみつ バター くるすりごま しろすりごま ねりごま さつまいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン	587	11.2		きのこ類	
9	水		とりごぼうピラフ 牛乳 焼肉サラダ レンズ豆のスープ	とり ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ	こめ バター あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう グリンピース もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	558	15.1		果物類	
10	木		秋野菜のドライカレー 牛乳 カリカリじゃこサラダ フローズンヨーグルト	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ フローズンヨーグルト	こめ おおむぎ バター あぶら さとう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ もやし きゅうり キャベツ	667	15.4		魚介類	
11	金		麦ごはん 牛乳 八珍豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび いか うずらたまご	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	564	18.7		芋類	
15	火		ハヤシライス 牛乳 ワカメサラダ ぶどう	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう しろごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン ぶどう	647	12.5		豆類	
16	水		カラフルピラフ 牛乳 サンドレッシングサラダ イタリアンスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう まぐろ とり チーズ たまご	こめ おおむぎ あぶら バター ごまあぶら さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし にんにく こまつな	572	17.4		小魚類	
17	木		ごはん 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き 人参サラダ みぞれ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ とうふ	こめ おおむぎ マヨネーズ あぶら さとう でんぷん	しょうが パセリ にんじん きゅうり たまねぎ レモン なめこ だいこん こまつな ねぎ	564	19.2		果物類	
18	金		マーボー焼きそば 牛乳 バターじゃようポテト りんごゼリー	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう かんでん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりごま あぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ なら りんごジュース	622	17.5		藻類	
21	月		麦ごはん 牛乳 キムムッチ チーズタッカルビ ニラ卵スープ	ぎゅうにゅう のり とり チーズ ぶたにく たまご とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま トック でんぷん	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん なら	632	18.2		芋類	
22	火		ごはん 牛乳 魚のみぞれ煮 キャベツと竹輪の和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とり とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう しろごま さとも こんにゃく	しょうが だいこん こねぎ キャベツ にんじん こまつな ごぼう ねぎ	586	21.6		豆類	
23	水		みそラーメン 牛乳 サモサ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう まぐろ	ちゅうかめん ごまあぶら しろすりごま じゃがいも あぶら バター ぎょうぎのかわ こむぎこ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし なら コーン キャベツ	576	16.3		乳類	
24	木		ごまごはん 牛乳 ほっけの干物 バリバリサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき とり とうふ たまご	こめ しろごま ワンタンのかわ あぶら でんぷん	キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ こまつな	615	19.4		きのこ類	
25	金		麦ごはん 牛乳 イカの香味焼き はりはり漬け だんご汁(群馬)	ぎゅうにゅう いか きざみこんぶ とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ こまつな	600	18.7		種実類	
28	月		アップルトースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン バター グラニューとう さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	りんごかん セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	685	13.3		藻類	
29	火		秋色ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き ごま和え 切干大根とわかめのみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく あおのり たまご とり わかめ みそ	こめ もちごめ さつまいも さとう あぶら しろすりごま	にんじん しめじ たまねぎ こまつな キャベツ もやし きりぼしだいこん ねぎ	604	18.0		魚介類	
30	水		キムチチャーハン 牛乳 根菜の胡麻汁 梨	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま じゃがいも しろすりごま	にんじん ピーマン キムチ だいこん ごぼう ねぎ なし	589	16.5		小魚類	
31	木		麦ごはん 牛乳 焼きししゃもの南蛮漬け すき昆布と高野豆腐の煮物 さつまい	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ こうやどうふ とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう さつまいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	606	17.0		卵類	

※ 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21回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道の原乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

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	599	16.8	30.3	2.8	359	102	2.5	213	0.24	0.39	15	6.6