



令和4年10月の献立表



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日	曜		牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	ごはん かわりたまごやき ひじきサラダ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご かつおぶし あおのり ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	668	17.3	36.2	2.6	
4	火	あわごはん にくどうふ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ	こめ あわさとう しろごま しろすりごま こめぬかあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし こまつな しょうが	650	17.1	33.6	2.2	
5	水	ぶたにくとれんこんのごはん きびなごのからあげ なめこじる やさいのうめおかかあえ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう きびなご とうふ みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら しらたき さとう かたくりこ あぶら	にんじん れんこん しょうが だいこん なめこ ねぎ こまつな キャベツ もやし ねりうめ	587	18.9	27.6	3.3	
6	木	ピザトースト こまつなときのこのガーリックソテー ラタトゥーユスープ	ベーコン まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん しめじ こまつな ズッキーニ なす トマトかん	543	17.8	43.9	3.3	
7	金	【十三夜献立】 あきのふきよせごはん キャベツともやしのごまいため つきみじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりもも とうふ	こめ もちごめ くり こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま しらたまだんご さといも	にんじん ほししいたけ しめじ キャベツ もやし ねぎ	633	15.9	28.2	2.3	
10	月	スポーツの日								
11	火	ごぼうのハヤシライス ウインナーとキャベツのソテー ぶどうたべくらべ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ウインナー	こめ こめぬかあぶら こめこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース エリンギ キャベツ こまつな ぶどう	648	13.6	30.0	1.9	
12	水	ピリからみそうどん いもち こんにゃくサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり	558	15.3	27.9	2.6	
13	木	【韓国料理】 キムチチャーハン ヤムニョムチキン トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん あぶら トック	たまねぎ ねぎ キムチ(70g-27品不使用) ピーマン にんにく しょうが こねぎ にんじん だいこん こまつな	668	14.1	35.0	2.9	
14	金	さつまいもごはん さけのこうみやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ さつまいも しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	577	17.7	22.1	2.8	
17	月	【京都府の郷土料理】 きぬがさどん きょうふうみそしる まっちゃケーキ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう さといも こむぎこ パター あまなつとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん みずな	680	14.6	29.5	2.0	
18	火	ごはん あげブリのみぞれあん こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶり とりもも あつあげ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく しろごま しろすりごま	しょうが だいこん こねぎ ごぼう にんじん れんこん ねぎ	674	16.3	39.1	1.6	
19	水	【カナダ料理】 メープルトースト サーモンチャウダー にんじンドレサラダ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	パンキンパン さとう メープルシロップ バター マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	587	14.2	44.9	2.2	
20	木	きのこのわふうスパゲッティ かぼちゃとまめのサラダ さつまいものトリュフ	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ ロースハム なまクリーム	スパゲッティ こめぬかあぶら かたくりこ さとう さつまいも パター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ かぼちゃ	668	15.3	31.7	3.1	
21	金	ごはん わふうとうふハンバーグ だいこんとわかめのすのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ わかめ とりにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう しろごま じゃがいも	たけのこ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	592	16.8	27.5	2.7	
24	月	わかめごはん むつのでりやき さつまいものきんぴら けんちんじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう むつ さつまあげ ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ さつまいも こめあぶら しろごま さといも	しょうが にんじん れんこん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	610	16.3	28.0	2.9	
25	火	ぶたどん ぐだくさんみそしる かき	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ さとう しらたき かたくりこ さつまいも こんにゃく	しょうが たまねぎ たけのこ さやいんげん だいこん にんじん ねぎ こまつな かき	665	16.8	24.9	2.3	
26	水	チンクリームライス にしよくだいがくいも かぶとベーコンのスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめあぶら こめこ さつまいも むらさきいも あぶら さとう みずあめ こめぬかあぶら	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう しょうが にんにく かぶ こまつな	682	12.1	33.4	3.1	
27	木	ごはん のりのつくだに じゃがいものそばろに みそドレサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	594	14.4	26.8	1.9	
28	金	スパイシーピラフ スタミナサラダ かぼちゃマフィン	とりもも ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま パター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ レーズン	597	13.4	31.8	2.3	
31	月	音楽会 振り替え休日								

※ 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19回

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	625	15.7	31.7	2.5	338	88	2.1	201	0.29	0.43	14	5.4

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。