

令和8年度

10月献立表

開進第四小学校

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	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金		東京都の料理 小松菜じゃこごはん 東京牛乳 ちゃんこ風汁 磯香和え	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ のり	こめ あぶら ごまあぶら	ごまつな しょうが ごぼう しめじ にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし キャベツ	551	16.0	31.0	2.5
5	月		コーンピラフ (バターなし) 牛乳 キャベツスープ スパイス・ポテト	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ ごまつな	551	13.4	28.4	2.1
6	火		さつまいもごはん 牛乳 焼きししゃも みぞれ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	こめ さつまいも くるごま あぶら	だいこん にんじん はくさい ごまつな ねぎ	555	17.4	31.8	2.1
7	水		きのこの和風スパゲティ 牛乳 野菜ソテー フルーツヨーグルト	ベーコン ぶたにく のり ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ あぶら かたくりこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ しめじ ほうれんそう キャベツ コーン みかんかん パインアップルかん ももかん	576	15.8	29.8	2.4
8	木		ごはん 牛乳 鯖の西京焼き かきたま汁 切干大根の含め煮	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ たまご わかめ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	594	20.2	29.5	2.6
9	金		目の愛護デー献立 食パン 牛乳 手作りブルーベリージャム 鮭の香草パン粉焼き ポトフ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー ぶたにく	しょくパン さとう ごんすたーち マヨネーズ (エッグフリー) パンこ あぶら じゃがいも	ブルーベリー ぶどうジュース にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	567	21.0	38.6	2.1
13日(火)～16日(金)は運動会応援メニューです！										
13	火		スタミナアップメニュー サイコロステーキライス 牛乳 野菜スープ オレンジゼリー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ アーガー	こめ おおむぎ バター あぶら さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン ごまつな オレンジジュース みかんかん	631	14.1	38.9	1.7
14	水		赤組応援メニュー キムチチャーハン 牛乳 たんたんスープ ぶどう3個	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく あさり とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ねりごま	にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん キムチ(ｱﾙﾋﾞｰﾝ) もやし はくさい にら ぶどう	581	15.8	33.8	2.6
15	木		白組応援メニュー キャロットライスクリームソースがけ 牛乳 野菜のガーリックソテー 梨	とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン	こめ あぶら バター こむぎこ オリーブゆ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ ごまつな キャベツ コーン なし	575	13.6	34.3	1.9
16	金		みそカツで勝つ!! ご飯 牛乳 みそカツ すまし汁 赤白おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ かつおぶし	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく えのきたけ にんじん ねぎ もやし	607	19.4	26.2	2.5
20	火		揚げパン(きな粉) 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	きなこと ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム だいず	コッペパン あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ コーン きゅうり	601	18.4	38.2	2.4
21	水		豚の生姜焼き風ごはん 牛乳 たちうおの塩焼き みそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう たちうお みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく はちみつ さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	591	16.4	34.0	2.4
22	木		マーボー豆腐丼 牛乳 ピーマンともしやし炒め 柿	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし かき	570	15.9	30.8	2.5
23	金		十三夜献立 月見うどん 牛乳 たこ焼きポテト みかん	とりにく あぶらあげ うずらたまご ぎゅうにゅう たこ けずりぶし あおのり	うどん かたくりこ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ しょうが ごねぎ みかん	563	16.3	30.9	2.3
26	月		ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き みそ汁 じゃがいもと豚肉のきんぴら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんにく しょうが ねぎ はくさい にんじん ごまつな	604	18.7	34.9	2.3
27	火		ごはん 牛乳 豆腐のうま煮 ビーフンの中華炒め りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ ごまつな りんご	576	16.5	28.6	2.3
28	水		ごはん 牛乳 鉄火みそ 鶏肉と生揚げの煮物 大根サラダ	ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく あつあげ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごまつな きゅうり コーン だいこん	591	14.8	28.0	2.5
29	木		給本給食「いちにおこめ」 ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ みそ汁 野菜のからし和え	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんじん かぼちゃ えのきたけ ごまつな ねぎ もやし キャベツ	576	19.9	23.8	2.0
30	金		食品ロス削減の日 ごはん 牛乳 おから入りハンバーグ 野菜スープ 人参ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく おから	こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	585	17.3	27.8	2.0

※ 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 (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	581	16.9	31.6	2.3	333	90	2.3	217	0.29	0.43	14	5.7
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上