

令和6年度

10月献立表

開進第四小学校

実施日	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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2 水	ねぎ塩豚丼 牛乳 中華スープ 冷凍みかん	ふたにく ぎゅうにゅう とり	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら しももん しょうが たけのこ ほししいたけ ごまつな みかん	595	15.6	31.9	2.3			
3 木	チキンライス 牛乳 野菜スープ バジルマカロニソテー	とり ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら バター マカロニ	にんじん たまねぎ トマトジュース グリーンピース キャベツ コーン ごまつな にんにく	553	14.3	29.8	2.4			
4 金	いわし(104)の日献立 ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 かきたま汁 中華風 大根	ぎゅうにゅう いわし とり とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	ねぎ しょうが えのきたけ にんじん ごまつな だいこん きゅうり	546	19.8	28.0	2.8			
7 月	ココア揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ オニオンレタリングサラダ	ぎゅうにゅう とり くに ウィンナー ひよこまめ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	579	15.0	40.1	2.4			
8 火	麦ごはん 牛乳 たらの香味焼き みそ汁 切り干し大根の含め煮	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう きりぼしだいこん ほししいたけ	560	18.6	22.5	3.0			
9 水	キムチチャーハン 牛乳 豆腐とわかめスープ ぶどう2個	ふたにく ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん キムチ にら たまねぎ たけのこ ぶどう	517	15.6	28.2	3.0			
10 木	目の愛護デー献立 きのこの和風スパゲティ 牛乳 野菜のガーリック炒め にんじんゼリー	ベーコン ふたにく ぎゅうにゅう アガー	スパゲティ オリーブ油 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 オレオレジュース	548	15.8	28.9	2.3			
11 金	こぎつねごはん 牛乳 焼きししゃも おにぎり 鶏肉のみそ煮	とり ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも みそ	こめ あぶら さとう こんやく じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ グリンピース	610	18.3	32.2	3.0			
15 火	十三夜献立 おめ 豆わかごはん 牛乳 おせいでんぶ 揚げ豆腐 しらたまご 白玉 団子のみそ汁	たきこみわかめのもと だいき ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう しらたまご ごまつな ねぎ	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ごまつな ねぎ	566	16.6	28.6	2.8			
16 水	コメッコハヤシライス 牛乳 ウィンナーと野菜のソテー	ふたにく ぎゅうにゅう ウィンナー	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 トマトピューレ キャベツ ごまつな コーン	623	13.1	31.3	2.1			
17 木	カレーうどん 牛乳 さつまいもチップス	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ さつまいも ふんとう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ごまつな	569	14.6	29.4	2.0			
18 金	運動会応援献立 ごはん 牛乳 みそカツ すまし汁 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とり とうふ わかめ かつおぶし	こめ こむぎ 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	599	19.6	26.3	2.6			
22 火	チリコンカンライス 牛乳 カリカリポテトのハニエーサラダ	ふたひきにく だいき チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎ こ じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり	645	15.5	32.2	2.3			
23 水	あき 秋の香りごはん 牛乳 ほっけの塩焼き みそ汁	とり ぎゅうにゅう ほっけ とうふ みそ	こめ さつまいも さとう こんやく	にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ごぼう ごまつな ねぎ	527	19.7	26.0	2.9			
24 木	マーボー豆腐丼 牛乳 チンゲン菜とまよしのスープ りんご1/6	ふたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とり	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 にら しめじ もやし チンゲンサイ りんご	578	17.6	29.9	3.2			
25 金	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが しんじゆ キャベツの塩昆布あえ	ぎゅうにゅう のり ふたにく しおこんぶ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも こんやく ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ごまつな	526	13.9	22.8	2.0			
28 月	麦ごはん 牛乳 しらすの黄金焼き みそ汁 ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ みそ ふたにく	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こむぎ こ じゃがいも あぶら こんやく さとう ごまあぶら	コーン パセリ たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	613	15.8	32.3	2.5			
29 火	カナダの料理 メープルトースト 牛乳 サーモンチャウダー 粉ふきいも	ぎゅうにゅう ベーコン とり くに さけ クリーム あおのり	しょくパン メープルシロップ バター あぶら こむぎ こ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	556	17.1	41.3	2.4			
30 水	ゆかりごはん 牛乳 すき焼き風 肉豆腐 おろしドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ	こめ あぶら こんやく やきふ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ もやし キャベツ コーン ごまつな だいこん	578	16.7	28.3	2.7			
31 木	ハロウィン献立 とり 鶏肉とごぼうのピラフ 牛乳 野菜スープ かぼちゃのチーズケーキ	とり ぎゅうにゅう レンズまめ クリームチーズ なまクリーム たまご	こめ あぶら バター こむぎ さとう	にんじん ごぼう コーン にんにく たまねぎ キャベツ ごまつな かぼちゃ	598	13.1	36.3	1.8			

※ 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

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	16.3	30.4	2.5	322	89	2.0	218	0.30	0.44	13	5.8
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