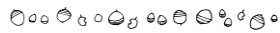
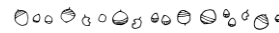


令和7年



10月献立表



北町西小学校

| 実施日 | 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<br>kcal | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
| 2   | 木 | ★深川めし ★東京牛乳 野菜の海苔あえ<br>★塩ちゃんこ汁             | ★あさり ★ぎゅうにゅう ちくわのり<br>とりひきにく ★あつあげ        | こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ                                 | にんじん しょうが キャベツ こまつな<br>にんにく ねぎ だいこん しめじ はくさい<br>にら           | 552           | 172          | 28.7      | 2.9       |
| 3   | 金 | 麦ごはん ★牛乳 ★ホキの紅葉焼き<br>★ひじきの煮物 ★厚揚げの味噌汁      | ★ぎゅうにゅう ホキ ひじき ★あぶらあげ<br>★あつあげ みそ         | こめ おおむぎ ★マヨネーズ (卵なし)<br>あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも          | たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう<br>だいこん こまつな ねぎ                         | 550           | 18.3         | 29.6      | 2.1       |
| 6   | 月 | 麦ごはん ★牛乳 大根と鶏肉の煮物<br>★こま和え みたらしだんご         | ★ぎゅうにゅう とりもも ★あぶらあげ                       | こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう<br>★しろすりごま しらだんだんご かたくりこ         | にんじん だいこん さやいんげん<br>ほうれんそう もやし                               | 609           | 14.1         | 24.1      | 2.1       |
| 7   | 火 | ジャンバラヤ ★牛乳 ★コーンポテト<br>かぶとベーコンのスープ          | ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ベーコン                       | こめ あぶら じゃがいも ★バター                                      | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ピーマン コーン かぶ<br>かぶ (は) しめじ     | 529           | 13.6         | 26.7      | 2.4       |
| 8   | 水 | ごはん ★牛乳<br>★豚肉のこチュジャン炒め<br>★青菜と豆腐のスープ      | ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく<br>★とうふ              | こめ あぶら さとう かたくりこ<br>こめぬかあぶら                            | にんにく しょうが ごぼう ピーマン もやし<br>たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな               | 563           | 18.4         | 30.5      | 2.2       |
| 9   | 木 | ★秋の山路ご飯 ★牛乳 塩鮭<br>★貝だくさん味噌汁                | とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さけ<br>★あつあげ みそ        | もちこめ こめ くり こめぬかあぶら                                     | にんじん ほししいたけ しめじ グリンピース<br>たまねぎ キャベツ だいこん こまつな                | 560           | 21.0         | 34.1      | 3.7       |
| 10  | 金 | ごはん ★牛乳 ★チキンカツ<br>野菜炒め ★味噌汁                | ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★とうふ<br>みそ               | こめ こめこ こめパンこ ★あぶら さとう                                  | にんじん キャベツ たまねぎ こまつな                                          | 605           | 18.1         | 29.2      | 3.0       |
| 15  | 水 | ★シーフードピラフ ★牛乳<br>★トマトビーンズ                  | とりにく ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう<br>ひよこめ ★クリーム        | こめ ★バター あぶら こめぬかあぶら<br>じゃがいも さとう こめこ                   | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>グリンピース にんにく セロリー<br>トマトピューレ パセリ         | 613           | 17.6         | 32.0      | 2.2       |
| 16  | 木 | 焼き鶏丼 ★牛乳<br>キャベツのさっぱり和え ★のっぺい汁             | とりもも ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ                    | こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ<br>あぶら じゃがいも こんにゃく                | たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん<br>こまつな だいこん                          | 572           | 16.8         | 31.2      | 2.2       |
| 17  | 金 | ★セルフホットドック ★牛乳<br>レタススープ<br>★牛乳かん (いちごソース) | ウインナー ★ぎゅうにゅう ベーコン<br>かんでん                | ★コッパパン あぶら じゃがいも さとう<br>いちごジャム                         | たまねぎ ピーマン キャベツ コーン しめじ<br>にんじん レタス レモン                       | 614           | 14.0         | 43.4      | 4.3       |
| 20  | 月 | 麦ごはん ★牛乳 ★イカのねぎ塩焼き<br>切り干し大根のきめ煮<br>★だんご汁  | ★ぎゅうにゅう ★いか さつまあげ<br>★とうふ ぶたにく ★あぶらあげ     | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら<br>しらたまこ ★こむぎこ こめぬかあぶら           | しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん<br>ほししいたけ だいこん こまつな                    | 603           | 18.7         | 24.2      | 2.4       |
| 21  | 火 | ★マーボー焼きそば ★牛乳<br>★炒めナムル ぶどうゼリー             | ぶたひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう<br>アガー             | ★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら ★しろごま               | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ だけのこ ねぎ にら もやし<br>こまつな ぶどうジュース | 590           | 18.2         | 30.7      | 3.0       |
| 22  | 水 | わかめごはん ★牛乳<br>★凍り豆腐の卵とじ 野菜の甘みそ和え           | わかめごはんのもも ★ぎゅうにゅう<br>とりにく ★こうやどうふ ★たまご みそ | こめ おおむぎ しらたき さとう ごまあぶら<br>こめぬかあぶら                      | だけのこ にんじん たまねぎ グリンピース<br>こまつな キャベツ                           | 596           | 17.2         | 33.4      | 2.3       |
| 23  | 木 | 高菜しらすが飯 ★牛乳<br>★手作りジャンボ餃子<br>切干大根とわかめの味噌汁  | ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく とりにく みそ わかめ     | こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ ★ぎょうざのかわ<br>じゃがいも   | にんじん たかなづけ ほししいたけ キャベツ<br>たまねぎ ねぎ しょうが きりぼしだいこん              | 624           | 16.2         | 24.2      | 2.5       |
| 24  | 金 | ★大豆入り炊き込みごはん ★牛乳<br>★ししゃものカレー揚げ 沢煮焼        | とりにく ★あぶらあげ ★だいず<br>★ぎゅうにゅう ★ししゃも         | こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ<br>しらたき                            | にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ<br>こまつな                               | 596           | 17.1         | 36.5      | 2.7       |
| 27  | 月 | 麦ごはん ★牛乳 ★鉄火みそ<br>★生揚げと野菜のうま煮 おかか和え        | ★ぎゅうにゅう みそ ★だいず とりにく<br>★あつあげ             | こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう<br>さといも こんにゃく                      | しょうが にんじん だいこん ほししいたけ<br>だけのこ さやいんげん もやし キャベツ                | 599           | 16.4         | 30.2      | 2.0       |
| 28  | 火 | ★パンブキンパン ★牛乳<br>★バーベキューチキン<br>★マカロニのクリーム煮  | ★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム<br>★ハルメザンチーズ           | ★パンブキンパン はちみつ さとう<br>ひまわりあぶら じゃがいも ★バター<br>★こむぎこ ★マカロニ | しょうが にんにく たまねぎ ★りんご<br>にんじん マッシュルーム ほうれんそう                   | 637           | 19.7         | 40.0      | 2.5       |
| 29  | 水 | ★あぶたま丼 ★牛乳<br>★きのこけんちゃん汁                   | ★あぶらあげ かまぼこ ★たまご<br>★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ     | こめ おおむぎ さとう あぶら                                        | たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ<br>ごぼう だいこん えのきたけ しめじ                    | 570           | 17.4         | 31.1      | 3.0       |
| 30  | 木 | ★さんまの蒲焼き丼 ★牛乳<br>えのきのあっさり汁                 | さんま ★ぎゅうにゅう とりにく                          | こめ おおむぎ かたくりこ ★あぶら さとう<br>★ごま                          | ごぼう にんじん だいこん えのきたけ<br>こまつな                                  | 618           | 15.3         | 36.1      | 2.4       |
| 31  | 金 | ★秋野菜のドライカレー ★牛乳<br>コールスローサラダ ★りんご          | とりひきにく レンズまめ ★チーズ<br>★ぎゅうにゅう              | こめ おおむぎ ★バター こめぬかあぶら<br>さつまいも あぶら さとう                  | セロリー にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん れんこん しめじ エリンギ<br>キャベツ コーン ★りんご   | 594           | 13.5         | 25.3      | 2.9       |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 590             | 16.9         | 31.1      | 2.6          | 333           | 85             | 2.3       | 207              | 0.23           | 0.41           | 11            | 4.7         |



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク