

令和8年



10月献立表



北町西小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金		★深川めし ★東京牛乳 ★野菜の海苔あえ 塩ちゃんこ汁	★あさり ★とうきょうぎゅうにゅう ★ちくわ もみのり とりにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん しょうが キャベツ ごまつな にんにく ねぎ だいこん ぶなしめじ はくさい にら	552	17.2	28.7	2.5
5	月		★あんかけ焼きそば ★牛乳 ★フルーツ白玉	ぶたにく ★かまぼこ ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう	★むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら れいとうしらたまだんご	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ ししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ みかんかん パインかん おうとうかん	604	15.8	19.7	2.2
6	火		ご飯 ★牛乳 ★魚のみそマヨネーズ焼き 千草和え ★吉野汁	★ぎゅうにゅう ★さわら みそ とりにく ★かまぼこ	こめ マヨネーズエッグフリー さとう ごまあぶら でんぶん こんにゃく	キャベツ にんじん もやし ごまつな えのきたけ ねぎ だいこん	557	18.6	29.9	2.3
7	水		★シーフードピラフ ★牛乳 ★トマトビーンズ	とりにく ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう ひよこめ ★なまクリーム	こめ とうにゅうクリームバター あぶら 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 グリーンピース にんにく セロリー トマトピューレー パセリ	612	17.5	32.1	2.0
8	木		★高菜しらすご飯 ★牛乳 ★手作りジャンボ餃子 切干大根とわかめの味噌汁	★しらすほし ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ カットわかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ じゃがいも	にんじん たかなづけ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが きりぼしだいこん	581	15.2	22.2	2.3
9	金		コメッコハヤシライス ★牛乳 ★チーズサラダ 果物(ナガノパープル)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ダイスチーズ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース キャベツ きゅうり ナガノパープル	653	12.3	27.3	2.5
14	水		きのご豚丼 ★牛乳 キャベツのさっぱり和え のっぺい汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも つきこんにゃく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なましいたけ ぶなしめじ キャベツ ごまつな だいこん	553	15.0	26.5	2.0
15	木		豆わかごはん ★牛乳 ★さばの文化干し 野菜のボン酢和え ★かきたま汁	だいいずレトルト わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ★さばふんかぼし とうふ ★たまご	こめ おおむぎ でんぶん	キャベツ もやし にんじん ごまつな ゆず すだち えのきたけ ねぎ	594	17.5	38.6	2.5
16	金		麦ご飯 ★牛乳 鶏の照り焼き ★すき昆布の煮物(岩手県) ★ひつつみ(岩手県)	★ぎゅうにゅう とりにく すきこんぶ こおりどうふ ★さつまあげ	こめ おおむぎ さとう ★ちゅうりきこ	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	602	16.2	25.1	2.0
19	月		★あぶたま丼 ★牛乳 きゅうりのゆかり和え 白菜とさつまいものみそ汁	あぶらあげ ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな きゅうり にんじん はくさい ねぎ	600	16.5	27.8	2.9
20	火		★セルフホットドック ★牛乳 レタススープ みかん	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく	★むえんパン あぶら じゃがいも	たまねぎ あおピーマン キャベツ コーン ぶなしめじ にんじん レタス みかん	581	15.1	42.0	2.6
21	水		麦ごはん ★牛乳 ★イカのねぎ塩焼き ★切り干し大根の含め煮 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★いか ★さつまあげ とりにく みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん みつば	525	19.0	24.0	2.2
22	木		大豆入りひじきごはん ★牛乳 ★ししゃもの磯辺揚げ 沢煮椀	とりにく めひじき あぶらあげ だいいず ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり ぶたにく	こめ あぶら さとう マヨネーズエッグフリー でんぶん しらたき	にんじん えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	662	17.6	36.2	2.9
23	金		麦ご飯 ★牛乳 里芋と鶏肉の煮物 ★ほうれん草のごま和え お月見団子(きなこ)	★ぎゅうにゅう とりにく きなこ	こめ おおむぎ あぶら さといも さとう ★しろごま れいとうしらたま	にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん ほうれんそう もやし	667	14.7	24.8	1.9
26	月		麦ごはん ★牛乳 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 ★おかか和え	★ぎゅうにゅう みそ だいいず とりにく なまあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも こんにゃく	ごぼう にんじん しょうが だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし キャベツ	602	16.3	29.9	2.0
27	火		★パインパン ★牛乳 ★ラザニア風グラタン 野菜とコーンのスープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★ピザチーズ とりにく	★パインパン あぶら ★リボンマカロニ こめこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー トマトペースト キャベツ ほうれんそう コーン	619	18.4	35.2	2.7
28	水		★さんまの蒲焼き丼 ★牛乳 えのきのあっさり汁 果物(マスカット)	★さんま ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ★しろごま	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ごまつな マスカット	639	14.8	34.9	2.1
29	木		麦ごはん ★牛乳 ★タンドリーチキン レモンドレサダ ★白菜のクリームスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう ★バター	にんにく キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ レモン しょうが ぶなしめじ はくさい パセリ	602	17.7	36.2	2.4
30	金		★秋野菜のドライカレー ★牛乳 コールスローサラダ ★サイダーゼリー(フルーツ入り)	とりにく レンズまめ ★ピザチーズ ★ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ おおむぎ とうにゅうクリームバター あぶら さつまいも さとう サイダー	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ぶなしめじ エリンギ キャベツ コーン みかんかん パインかん ★おうとうかん	596	13.2	23.6	2.3

※ 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	600	16.2	29.8	2.3	334	82	2.2	212	0.23	0.42	12	4.7

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。



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