

令和6年

10月献立表

北町西小学校

| 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) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 2 水 | 深川めし ★東京牛乳 野菜の海苔あえ ★塩ちゃんご汁 | あさり ★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 でんぷん | にんじん しょうが キャベツ ごまつな にんにく ねぎ だいごん ぶなしめじ はくさい いら | 560 | 17.4 | 29.3 | 2.9 |
| 3 木 | 麦ご飯 ★牛乳 ★豚肉のコチュジャン炒め ★青菜と豆腐のスープ | ★ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく ★とうふ | こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん | にんにく しょうが ごぼう あおピーマン もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ごまつな | 558 | 18.3 | 30.3 | 2.2 |
| 4 金 | ★ココアパン ★牛乳 ★ポテトのミートソース焼き 野菜とコーンのスープ | ★ぎゅうにゅう とりにく ★ピザチーズ | ★ココアパン じゃがいも あぶら ★バター はくりきこ | にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ ごまつな コーン | 512 | 17.9 | 35.3 | 2.8 |
| 7 月 | ★中華丼 ★牛乳 ビーフンスープ | ふたにく ★いか ★えび かまぼこ ★ぎゅうにゅう とりにく | こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ビーフン | しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし ごまつな | 538 | 17.6 | 22.4 | 2.5 |
| 8 火 | ★五目肉うどん ★牛乳 ちくわの2色揚げ (カレー・青のり) | とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおのり | れいとううどん あぶら はくりきこ | にんじん たまねぎ ぶなしめじ だいごん ねぎ ごまつな | 644 | 17.5 | 34.9 | 3.0 |
| 9 水 | ★ハッシュドビーンズ ★牛乳 コーンサラダ | ふたにく レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら しょうしんご 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 トマトかん グリーンピース きゅうり キャベツ コーンかん | 618 | 13.7 | 31.2 | 2.1 |
| 10 木 | 焼き鶏丼 ★牛乳 キャベツのさっぱり和え ゆうやけゼリー | とりにく ★ぎゅうにゅう こなかんてん | こめ あぶら さとう でんぷん | たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん ごまつな にんじんジュース みかんジュース | 555 | 15.5 | 28.1 | 1.2 |
| 11 金 | ★麻婆豆腐丼 ★牛乳 春雨サラダ 柿 | ふたにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ | しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり きハブリカ たまねぎ かき | 605 | 13.8 | 29.2 | 2.5 |
| 15 火 | ★大豆入り炊き込みごはん ★牛乳 鮭の焼きづけ 沢庵 黒蜜だんご | とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★ぎゅうにゅう さけ ★きなこ | こめ おおむぎ あぶら さとう しらたき しらたまだんご くるみつ | にんじん ごぼう しょうが だいごん えのきたけ ねぎ ごまつな | 600 | 19.3 | 23.1 | 2.2 |
| 16 水 | ジャンバラヤ ★牛乳 ★コーンポテト ★白菜のクリームスープ | ふたにく ★ぎゅうにゅう とりにく | 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 マッシュルーム ピーマン コーン ぶなしめじ はくさい パセリ | 564 | 14.2 | 28.2 | 2.9 |
| 17 木 | ★親子丼 ★牛乳 ★野菜のごまみそがらめ | とりにく なると ★たまご ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ | こめ おおむぎ さとう でんぷん ★いりごま | たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし ごまつな | 592 | 19.7 | 29.2 | 2.5 |
| 18 金 | ★アップルシナモントースト ★牛乳 ★スタンポット キャベツのスープ | ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ウイナー とりにく | ★しょくパン ★バター はちみつ じゃがいも あぶら | りんご ほしぶどう にんじん たまねぎ パセリ キャベツ | 629 | 13.4 | 48.6 | 3.0 |
| 21 月 | 麦ご飯 ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き はりはり漬け ★だんご汁 | ★ぎゅうにゅう ★いか こんぶ ★とうふ ふたにく ★あぶらあげ | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しらたまこ はくりきこ あぶら | しょうが ねぎ きりぼしだいごん にんじん きゅうり だいごん しいたけ ごまつな | 588 | 18.9 | 23.0 | 2.1 |
| 22 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 さば 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 でんぷん ごんにやく | キャベツ にんじん もやし ごまつな えのきたけ ねぎ だいごん | 577 | 18.8 | 32.4 | 2.7 |
| 23 水 | ★醤油ラーメン ★牛乳 揚げぎょうざ | とりにく なると ★ぎゅうにゅう ふたにく | むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ | にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ ごまつな たまねぎ いら | 592 | 16.8 | 34.1 | 3.3 |
| 24 木 | ★シーフードピラフ ★牛乳 ★チキンビーンズ | とりにく ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ ★なまクリーム | こめ ★バター あぶら じゃがいも さとう はくりきこ | 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 | 622 | 17.5 | 31.7 | 2.4 |
| 25 金 | ご飯 ★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 ★だいず とりにく ★なまあげ | こめ あぶら さとう さとも ごんにやく | しょうが にんじん だいごん しいたけ たけのこ さやいんげん もやし キャベツ | 620 | 16.0 | 29.2 | 2.0 |
| 28 月 | ご飯 ★牛乳 ★魚のガーリックバター焼き レモンレサダ 野菜コンソメスープ | ★ぎゅうにゅう すけとうだら ベーコン | こめ ★バター あぶら さとう じゃがいも | 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 セロリー パセリ | 534 | 17.3 | 31.2 | 2.1 |
| 29 火 | ゆかりごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ 野菜の甘みそ和え | ★ぎゅうにゅう とりにく ★ごおりとうふ ★たまご みそ | こめ しらたき さとう ごまあぶら あぶら | たけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース ごまつな キャベツ | 588 | 17.3 | 33.8 | 2.6 |
| 30 水 | ★ピピンパ ★牛乳 ★わかめスープ | ふたにく ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★とうふ | こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ★いりごま | しょうが にんにく もやし ごまつな にんじん ねぎ | 536 | 16.4 | 31.7 | 2.3 |
| 31 木 | ★秋野菜のドライカレー ★牛乳 コールスローサラダ | とりにく レンズまめ ★ピザチーズ ★ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ★バター あぶら さとう | 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 キャベツ コーン | 548 | 14.2 | 27.1 | 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22回 ★:アレルギー食材

| 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 | 580 | 16.7 | 30.8 | 2.5 | 315 | 78 | 2.1 | 206 | 0.24 | 0.41 | 14 | 4.6 |



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク