

令和8年

10月献立表

向山小学校

| 実施日 |   | 献立名                                                   | 赤の食品                               | 黄色の食品                                             | 緑の食品                                                                   | 栄養量            |             |             |            |
|-----|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|------------|
| 日   | 曜 |                                                       | 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                                                               | 1341<br>(kcal) | 14.1<br>(%) | 28.8<br>(%) | 1.4<br>(g) |
| 1   | 木 | 都民の日                                                  |                                    |                                                   |                                                                        |                |             |             |            |
| 2   | 金 | さつまいもご飯 牛乳<br>さばのんにく味噌焼き 塩昆布和え<br>うすくず汁               | ★牛乳 さば みそ 塩昆布 とり肉 豆腐               | 米 さつまいも 黒ごま 砂糖 ごま油 でん粉                            | にんにく ねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん 大根 えのきたけ 小松菜                                 | 588            | 18.1        | 32.3        | 2.4        |
| 5   | 月 | ひじきチャーハン 牛乳<br>中華野菜炒め 粟米湯(スミタ)                        | 豚肉 ひじき ★牛乳 ベーコン とり肉<br>★卵          | 米 麦 米油 白ごま ごま油 片栗粉                                | にんにく にんじん グリンピース<br>生姜 キャベツ チンゲンサイ たまねぎ<br>コーン 小松菜                     | 578            | 14.2        | 36.4        | 2.6        |
| 6   | 火 | ビーンズドライカレー 牛乳<br>オニオンドレッシングサラダ<br>巨峰                  | 豚ひき肉 高野豆腐 レンズ豆<br>ひよこ豆 大豆★牛乳       | 米 米油 米粉 ざらめ 砂糖                                    | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>トマトビュール キャベツ ほうれん草<br>コーン ★ぶどう                    | 643            | 14.1        | 28.8        | 1.4        |
| 7   | 水 | サンマー麺 牛乳 大学芋                                          | 豚肉 ★牛乳                             | 中華めん 米油 片栗粉 揚げ油 さつまいも<br>砂糖 水あめ 黒ごま               | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ<br>にんじん 干しいたけ もやし<br>キャベツ チンゲンサイ                       | 668            | 13.1        | 31.4        | 2.3        |
| 8   | 木 | ごはん 牛乳 人参ふりかけ<br>魚のしょうが風味焼き 肉じゃが<br>目の愛護デー献立          | ★牛乳 ★ちりめんじゃこ シルバー 豚肉               | 米 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋                            | にんじん 小松菜 生姜 ねぎ たまねぎ<br>さやいんげん                                          | 604            | 18.7        | 24.3        | 2.2        |
| 9   | 金 | ごはん 牛乳 チキンタレカツ<br>キャベツのおかかあえ<br>生揚げと野菜のみそ汁 スポーツデー応援献立 | ★牛乳 とり肉 かつお節 厚揚げ<br>わかめ 大豆 みそ      | 米 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 じゃが芋                             | キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ                                                     | 662            | 15.8        | 31.8        | 2.5        |
| 13  | 火 | 振替休日                                                  |                                    |                                                   |                                                                        |                |             |             |            |
| 14  | 水 | 豚肉と野菜のみそ炒め丼 牛乳<br>じゃがもちスープ                            | 豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 油揚げ                  | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油                            | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>たけのこキャベツ ねぎ たら ほう<br>小松菜                          | 630            | 15.3        | 25.1        | 2.3        |
| 15  | 木 | ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き<br>白菜のあえ物 かきたまきのこ汁                  | ★牛乳 鮭 みそ 豆腐 ★卵                     | 米 米油 砂糖 片栗粉 ★バター ごま油                              | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン<br>白菜 小松菜 しめじ 干しいたけ                                | 574            | 20.4        | 29.2        | 2.2        |
| 16  | 金 | ツナコーントースト 牛乳<br>ビーフビーンズ りんご                           | まぐろ ★チーズ ★牛乳 牛肉 大豆<br>ひよこ豆         | ★食パン マヨネーズ 米油<br>じゃが芋 ざらめ                         | コーン たまねぎ パセリ粉 にんにく<br>生姜 にんじん トマト缶<br>トマトビュール りんご                      | 637            | 15.5        | 44.1        | 2.2        |
| 19  | 月 | 中華おこわ 牛乳 棒餃子<br>広東スープ                                 | とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 豚肉                    | 米 もち米 米油 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮<br>小麦粉 じゃが芋 片栗粉            | にんじん たけのこ 干しいたけ<br>グリンピース にんにく 生姜 キャベツ<br>たら ねぎ 白菜 チンゲンサイ              | 599            | 16.3        | 30.7        | 2.8        |
| 20  | 火 | シュガートースト 牛乳<br>秋のクリームシチュー わかめサラダ                      | ★牛乳 鶏むね ★生クリーム わかめ                 | ★食パン ★マーガリン グラニュー糖<br>米油 さつまいも 小麦粉 ★バター ごま油<br>砂糖 | にんにく にんじん たまねぎ しめじ<br>ブロッコリー マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり コーン                  | 600            | 14.1        | 44.3        | 2.4        |
| 21  | 水 | 親子丼 牛乳 吉野汁<br>みかん                                     | 鶏もも 高野豆腐 ★卵 ★牛乳 とり肉<br>豆腐          | 米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 でん粉                              | たまねぎ にんじん グリンピース<br>大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ<br>みかん                             | 656            | 17.7        | 26.6        | 2.1        |
| 22  | 木 | ごはん 牛乳 和風卵焼き<br>野菜のごま和え<br>切り干し大根入りみそ汁                | ★牛乳 鶏ひき肉 ひじき ★卵 油揚げ<br>厚揚げ みそ      | 米 米油 じゃが芋 砂糖 白すりごま                                | たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜<br>切干大根                                             | 606            | 17.0        | 30.1        | 2.4        |
| 23  | 金 | 秋のおこわ 牛乳 さわらの西京焼き<br>沢煮椀 お月見団子 十三夜献立                  | とり肉 油揚げ ★牛乳 さわら みそ 豆腐<br>きな粉       | 米 もち米 栗 米油 砂糖 白玉団子                                | にんじん しめじ グリンピース 生姜<br>大根たけのこ 干しいたけ ねぎ<br>小松菜                           | 634            | 18.8        | 29.2        | 2.2        |
| 26  | 月 | ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺焼き<br>五目きんぴら いわしのつみれ汁                    | ★牛乳 ★ししゃも 青のり さつま揚げ<br>鶏ひき肉 いわし みそ | 米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉                                 | ごぼう にんじん れんこん 生姜 ねぎ<br>大根 白菜 干しいたけ 小松菜                                 | 583            | 19.8        | 29.5        | 2.5        |
| 27  | 火 | カレーピラフのスパイスチキンソースかけ<br>牛乳 コーンサラダ<br>フルーツヨーグルト         | ★えび 鶏もも 鶏むね ★牛乳<br>★ヨーグルト          | 米 麦 米油 ★バター 砂糖 粉糖                                 | たまねぎ にんじん 生姜 にんにく<br>マッシュルーム トマトビュール<br>トマト缶 小松菜 キャベツ コーン<br>みかん缶 りんご缶 | 631            | 16.4        | 24.2        | 2.4        |
| 28  | 水 | 家常豆腐丼 牛乳 わかめスープ                                       | 豚肉 大豆 厚揚げ みそ ★牛乳 とり肉<br>わかめ        | 米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋                            | にんにく 生姜 干しいたけ にんじん<br>たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ                                | 600            | 17.0        | 30.9        | 2.7        |
| 29  | 木 | さんまご飯 牛乳 即席漬け<br>里芋と白菜のみそ汁                            | さんま ★牛乳 油揚げ みそ 大豆                  | 米 麦 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖<br>白ごま ごま油 里芋                  | 生姜 大根 きゅうり 白菜 にんじん<br>小松菜                                              | 640            | 14.1        | 34.9        | 2.4        |
| 30  | 金 | 練馬スパゲティ 牛乳<br>グリーンサラダ<br>米粉のかぼちゃマフィン                  | まぐろ のり ★牛乳                         | スパゲティ オリーブ油 砂糖<br>米油 米粉 はちみつ 粉糖                   | にんにく 大根 ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり たまねぎ かぼちゃ                                  | 641            | 14.5        | 33.3        | 2.4        |

※ 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<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<br>(中学年) | 620             | 16.3         | 31.4      | 2.3          | 345           | 91             | 2.3       | 224              | 0.26           | 0.47           | 17            | 5.9         |