

令和4年

# 10月献立表

旭町小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	カラフルピラフ 牛乳 パセリポテト 和風ベジタブルスープ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー とうふ	こめ おおむぎ マーガリン こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン コーン パセリ キャベツ ほうれんそう	538	13.0	28.4	2.3
4火	ご飯 牛乳 筑前煮 くきわかめの炒め煮 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かんてん さつまあげ とりひきにく わかめ あぶらあげ だいず あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さといも さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな みかんジュース	688	15.6	26.0	2.1
5水	ゆかりご飯 牛乳 つくね焼き 秋野菜のごま和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ひじき わかめ みそ	こめ パンこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ まいたけ コーン だいこん こまつな	538	17.3	26.1	3.2
6木	あんかけラーメン 牛乳 カボチャ入り大学芋	とりもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう はちみつ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ かぼちゃ	601	13.2	29.1	2.0
7金	ご飯 牛乳 めかじきの辛味焼き 野菜の煮浸し 呉汁	ぎゅうにゅう かじき みそ あぶらあげ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こんにやく こめあぶら さといも	にんにく ねぎ にんじん こまつな えのきたけ ごぼう だいこん	590	18.7	28.1	2.0
11火	まいたけご飯 牛乳 肉豆腐 野菜の和風ごま炒め	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたき でんぷん しろごま	まいたけ にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし こまつな	585	17.0	33.7	2.2
12水	コーンピラフ 牛乳 キャベツのスープ ブルーベリーケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ とうにゅう	こめ マーガリン こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ ほうれんそう ブルーベリー	706	11.6	31.6	2.0
13木	わかめご飯 牛乳 真鯛の甘酢あんかけ けんちん汁 みかん	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう たい とうふ	こめ おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな みかん	635	14.7	23.0	3.0
14金	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のおかか和え 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ さとう さといも	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん	580	18.2	29.9	2.8
17月	コメッコチキンカレー 牛乳 マカロニツナサラダ ぶどう	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこざらめ マカロニ・スパゲッティ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん はくさい きゅうり コーン ぶどう	663	12.4	33.1	2.0
18火	ご飯 牛乳 五目卵焼き いそ和え 生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご こやどろふ やきのり わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ だいこん	615	18.7	32.3	2.6
19水	ご飯 牛乳 さばのトウバンジャン焼き 煮あえっこ せんべい汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ とりにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら なんぶせんべい	ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな	657	18.3	32.1	2.5
20木	ツナチーズトースト 牛乳 フレンチサラダ ミネストローネ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ	しょくパン さとう こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	レモン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン トマトかん パセリ セロリー	567	16.8	46.2	2.7
21金	ご飯 牛乳 チキンタレかつ キャベツのゆかり和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな	666	15.6	32.3	2.6
25火	ターメリックライス 牛乳 ビーフストロガノフ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう コーンスターチ マヨネーズ (エッグフリー)	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ かぼちゃ きゅうり にんじん	653	12.3	35.7	2.0
26水	きびご飯 牛乳 さわらの南部焼き 切りほしだいこん 切干大根のはりはり漬け 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	こめ きび こめあぶら でんぷん くろごま ごまあぶら さとう じゃがいも	きりほしだいこん はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	586	19.1	27.5	1.7
27木	チンジャオロースー并 牛乳 野菜のスープ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たけのこ あかピーマン ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご	535	15.5	28.6	1.7
28金	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け ひじキャベサラダ じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	595	15.2	33.4	3.2
31月	ぶどうパン 牛乳 パンプキンシチュー ツナドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム まぐろ	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり コーン	564	15.0	41.8	2.2

「ご飯の食べくらべ週間」

※ 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 (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	609	15.6	31.5	2.4	327	91	2.2	216	0.23	0.44	15	6.2



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

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は10月11日（火）です。

＜今月の給食目標＞

食後の過ごし方を工夫しよう