

令和6年

10月 献立表

旭町小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火	都民の日								
2	水	あんかけラーメン 牛乳 カボチャ入り大学芋	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら かたくりこ 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 はくさい もやし こまつな かぼちゃ	617	14.0	29.6	2.0	
3	木	ごはん 牛乳 さばのトウバンジャン焼き すき昆布の煮物 せんべい汁	ぎゅうにゅう さば こんぶ ごうやどうふ さつまあげ ぶたにく	こめ さとう こめぬかあぶら なんぶせんべい	ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ にんじん しめじ ごぼう だいこん こまつな	595	18.4	30.1	2.7	
4	金	むぎごはん 牛乳 マーボーなす 中華風コーンスープ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ みそ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン なす コーン たまねぎ こねぎ れいとうパイ	656	16.9	34.0	2.2	
7	月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き ツナと大根のサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とり まぐろ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら	しょうが にんにく ねぎ こねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほししいたけ こまつな	586	17.9	34.6	2.5	
8	火	ごはん 牛乳 あじバーグ 千草和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こめ パンこ さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	564	18.0	26.6	2.4	
9	水	チンジャオロースー并 牛乳 野菜の中華スープ ぶどう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ しめじ チンゲンサイ ぶどう	549	16.0	27.9	1.7	
10	木	カラフルピラフ 牛乳 洋風肉じゃが ブルーベリーケーキ 目の愛護デーの献立	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	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 にんにく グリーンピース しょうが ブルーベリー	631	12.9	29.2	1.5	
11	金	ごはん 牛乳 さかなの黄金焼き じゃが芋のきんぴら 秋野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こんにやく こめぬかあぶら さとう しろごま	にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ	598	16.7	31.0	2.5	
15	火	ベーコンポテトパン 牛乳 ツナドレサラダ ミネストローネ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう まぐろ とりにく いんげんまめ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマトかん セロリー	562	16.2	48.4	2.8	
16	水	ごはん 牛乳 五目卵焼き 野菜のごま和え 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ さやいんげん ほうれんそう キャベツ まいたけ コーン ねぎ はくさい こまつな	549	17.2	30.2	2.3	
17	木	中華おこわ 牛乳 いかシューマイ はるさめスープ	とりにく ぎゅうにゅう いか ぶたひきにく	こめ もちごめ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ かたくりこ こめぬかあぶら はるさめ	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんにく はくさい こまつな	580	16.2	28.6	2.4	
18	金	チキンカツカレー 牛乳 コーン入りキャベツサラダ りんご	とりにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	642	15.0	28.3	2.5	
21	月	運動会振替休業日								
22	火	ひじきごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 小松菜のおひたし さつま汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう さつまいも	にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	585	16.8	29.7	2.8	
23	水	じゃーじゃんどうふどん 牛乳 もやしの中華スープ おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら カルピス	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし ももかん	644	15.3	29.9	2.3	
24	木	ターメリックライス 牛乳 ポークストロガノフ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう パター こむぎこ 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	624	13.1	36.3	1.6	
25	金	おきりこみ風うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	うどん さともいも こんにやく かたくりこ しろごま あぶら	ほししいたけ だいこん にんじん こまつな ごぼう はくさい ねぎ れんこん みかん	599	17.0	34.1	1.8	
28	月	きびごはん 牛乳 つくね焼き いそ和え 根菜のごまみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく やきのり みそ	こめ きびパンこ かたくりこ さとう こんにやく さつまいも しろごま(ねり)	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 にんじん だいこん はくさい こまつな	555	16.1	26.8	1.8	
29	火	シナモンレーズンロール 牛乳 パンプキンシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	ぶどうパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう グラニューとう	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	656	12.7	44.0	2.4	
30	水	キャラットライス 牛乳 魚のハーブ焼き ひじキャベツサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう さけ ひじき とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター オリブゆ さとう じゃがいも	にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ しょうが たまねぎ コーン こまつな	554	18.6	29.7	2.6	
31	木	鶏飯 牛乳 ピリからもやし さつま芋もち 鹿児島島の郷土料理	とりにく たまご ぎゅうにゅう きなこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さつまいも しろたまご かたくりこ さとう	にんじん たくあん ほししいたけ こまつな もやし きゅうり	544	16.5	20.2	2.6	

※ 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 (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	595	16.0	31.6	2.3	328	86	1.9	227	0.24	0.44	14	5.2

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



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

＜今月の給食目標＞
食後の過ごし方を工夫しよう