



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和5年

10月献立表

春日小学校

| 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) | エネルギー (%) | 脂質 (%) |
| 2 月 | ごはん ★東京牛乳 東京バーグ 糸寒天サラダ 具だくさん味噌汁 | ★ぎゅうにゅう とびうお ぶたひきにく テンペ かんてん とうふ みそ | | こめ かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも | | たまねぎ しょうが あしたば だいこん にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ごぼう ねぎ | | 576 | 16.9 | 23.6 | 2.4 |
| 3 火 | 豚バラ炊きこみごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ キャベツの爽やか和え | ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ★たまご | | こめ おおむぎ さとう こんにやく | | ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース たけのこ たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン | | 609 | 17.9 | 35.5 | 2.4 |
| 4 水 | ★中華丼 ★牛乳 華風きゅうり 広東スープ | ぶたにく なると ★うずらたまご えび いか ★ぎゅうにゅう とりむね とうふ | | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま | | にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい きゅうり しょうが チンゲンサイ | | 567 | 19.0 | 29.0 | 2.8 |
| 5 木 | ★ミルクパン ★牛乳 ★シェパードパイ スコッチブロス ★チョコチップスコーン | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ とりにく ★だっしふんにゅう | | ★ミルクパン じゃがいも ★バター こめあぶら さとう もちむぎ こむぎこ ★チョコレート | | にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ | | 693 | 15.9 | 38.2 | 2.8 |
| 6 金 | ごはん ★牛乳 鉄火みそ 生揚げと野菜のうま煮 きやべつのおかか和え | ★ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく あつあげ | | こめ こめあぶら さとう さといも | | しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし | | 606 | 16.4 | 29.7 | 2.0 |
| 10 火 | ★揚げパン ★牛乳 ミネストローネ レモンドレッシングのツナサラダ 豆乳のパンナコッタ・ブルーベリーソース | きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも まぐろかん とうにゅう アガー | | ★コッペパン さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム | | にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん パセリ こまつな きゅうり キャベツ レモン | | 602 | 15.6 | 38.9 | 2.2 |
| 11 水 | 焼き鶏丼 ★牛乳 からし和え 味噌汁 ★かき | とりもも ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ | | こめ こめあぶら さとう かたくりこ | | ピーマン ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん しめじ なす たまねぎ ★かき | | 594 | 16.8 | 30.6 | 2.5 |
| 12 木 | ごはん ★牛乳 鮭の照り焼き ■五目きんぴら けんちん汁 | ★ぎゅうにゅう さけ ぶたひきにく とりにく とうふ | | こめ さとう ごまあぶら しろうごま こめあぶら さといも こんにやく | | にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ねぎ | | 573 | 20.3 | 26.1 | 2.5 |
| 13 金 | 麦ごはん ★牛乳 ★厚焼きたまご ひじきの煮物 味噌汁 | ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とりにく ひじき さつまあげ みそ | | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも | | ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな | | 572 | 17.3 | 29.4 | 2.8 |
| 16 月 | ターメリックライス ★牛乳 チリンドロ (スペイン) スペイン風サラダ | ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | | こめ おおむぎ こめあぶら こめこ オリーブゆ さとう はちみつ | | にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン レーズン パセリ | | 572 | 16.6 | 27.2 | 2.5 |
| 17 火 | ごはん ★牛乳 さばの味噌煮 白菜のおひたし いもだんご汁 | ★ぎゅうにゅう さば みそ とりにく | | こめ さとう じゃがいも かたくりこ | | しょうが はくさい にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ | | 604 | 18.5 | 27.1 | 2.9 |
| 18 水 | 田舎うどん ★牛乳 かしわいもそ天 塩きゅうり | ぶたにく みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく あおのり | | うどん こめあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら | | にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが きゅうり | | 639 | 17.7 | 36.5 | 2.8 |
| 19 木 | ★昭和カレー ★ジョア 福神漬け 大根サラダ 春日ぶりん | ぶたにく ★クリーム ★ジョア とうにゅう アガー | | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら さとう しろうご グラニューとう | | にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ だいこん みずな | | 666 | 12.1 | 23.8 | 2.8 |
| 20 金 | ごはん ★牛乳 ハンバーグ うまっコリー 味噌汁 | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうにゅう とうふ わかめ みそ | | こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう しろうごま | | たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん | | 613 | 18.0 | 32.6 | 2.7 |
| 23 月 | ★バインパン ★牛乳 ★キッシュフロレンティーヌ サラダニソワーズ ★ポタージュサンジェルマン | ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★チーズ いんげんまめ あんちよび ★クリーム | | ★バインパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) オリーブゆ さとう こめあぶら ★バター | | たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん グリンピース セロリー | | 614 | 16.0 | 43.7 | 2.4 |
| 24 火 | 秋の香りおこわ ★牛乳 さんまのから揚げ 塩昆布和え 野菜焼 | とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ とうふ | | こめ もちこめ こめあぶら くり あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら しろうごま こんにやく | | にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん こまつな | | 630 | 16.6 | 42.6 | 1.9 |
| 25 水 | ごはん ★牛乳 じゃこぶりかけ 厚揚げと野菜の煮物 ミソドレサラダ | ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり あつあげ ぶたにく みそ | | こめ ごまあぶら しろうごま こめあぶら さとう かたくりこ | | たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし コーン | | 625 | 18.0 | 34.0 | 1.9 |
| 26 木 | 塩焼きそば ★牛乳 ワンタンスープ ★りんご | ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく | | こめあぶら ちゅうかめん かたくりこ ワンタンのかわ ごまあぶら | | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが もやし なら ねぎ ★りんご | | 592 | 16.8 | 34.4 | 2.4 |
| 27 金 | ごはん ★牛乳 魚のマヨ焼き 青菜ときのこのおかか和え 果汁 | ★ぎゅうにゅう たら だいず あぶらあげ みそ | | こめ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) パンこ さとう こんにやく | | たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ | | 585 | 18.6 | 30.5 | 2.5 |
| 30 月 | ごはん ★牛乳 里芋のスキヤキクロック 青菜ともやしのおひたし 味噌汁 | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ | | こめ じゃがいも さといも こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ あぶら | | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな キャベツ | | 632 | 13.9 | 28.6 | 2.7 |
| 31 火 | ★キャラットライス ★牛乳 ローストチキン ドラキュラスープ ★おたのしみゼリー | ★ぎゅうにゅう とりにく ウイナー アガー | | こめ ★バター さとう こめあぶら こめマカロニ | | にんじん しょうが にんにく セロリー たまねぎ かぼちゃ トマトかん トマトジュース パセリ ぶどうジュース バインアップルかん みかんかん | | 639 | 13.3 | 29.2 | 2.1 |

※ 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21回 ★アレルギー対応食材

| 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 | 610 | 16.7 | 32.0 | 2.5 | 350 | 88 | 2.3 | 223 | 0.29 | 0.43 | 14 | 5.5 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。