



家庭数配布

「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

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日あたり (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 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 とりこ ★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 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 かしらし和え 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 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 とりこ 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 チリドロン (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		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 かしらしそべ天 塩きゅうり	ぶたにく みそ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりこ 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 しろうごま 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	★パンパン ★牛乳 ★キッシュフロレンティーヌ サラダニソース ★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		★パンパン 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	とりこ 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 具汁	★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	★キャロットライス ★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 とりこ 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 パインアップルかん 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。