



「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6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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水		ごはん ★東京牛乳 ★お魚ハンバーグ 糸寒天サラダ あしたばの味噌汁	★ぎゅうにゅう いわし すり身 とりひきにく とうふ ★たまご みそ かんてん		こめ かたくりこ さとう ちようごうゆ		しょうが たまねぎ だいこん にんじん キャベツ えのきたけ あしたば	589	16.2	24.1	2.6	
3	木		ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン (スペイン) ハニーサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		こめ おおむぎ ちようごうゆ こめこ 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 ブロッコリー キャベツ	598	16.1	31.5	2.3	
4	金		ゆかりご飯 ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とし きやべつの甘味噌かけ	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ★たまご みそ		こめ こんにやく さとう ごまあぶら ちようごうゆ		たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	590	16.5	30.1	2.4	
7	月		ごはん ★牛乳 魚のサクサク焼き 切干のおかか炒め 豚汁	★ぎゅうにゅう しいら かつおぶし ぶたにく とうふ みそ		こめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ ちようごうゆ さとう こんにやく じゃがいも		パセリ にんじん きりほしだいこん ほししいたけ もやし さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	605	19.5	27.2	2.5	
8	火		★小松菜じゃこチャーハン ★牛乳 手作りジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	★ちりめんじゃこ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ ちようごうゆ ごまあぶら さとう かたくりこ きょうごのかわ		こまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ	584	18.6	29.0	2.7	
9	水		コメックハヤシライス ★牛乳 キャベツマリネ ★ミニスイートポテト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ハム 豆乳入りホイップ		こめ おおむぎ ちようごうゆ じゃがいも ざらめ じょうしんこ はちみつ さつまいも さとう ★バター		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	646	12.4	31.8	2.1	
10	木		なすとトマトのスパゲティ ★ジョア 白いんげん豆と野菜のスープ ★型抜きチーズ	ぶたひきにく ★ジョア とりにく いんげんまめ ★チーズ		スパゲティ オリーブゆ ちようごうゆ さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす しょうが キャベツ	583	16.9	28.3	2.6	
11	金		ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム		こめ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		しょうが にんじん にんにく たまねぎ いら ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし ★りんご	636	16.4	31.6	2.4	
15	火		大豆ひじきごはん ★牛乳 かみかみチップスのつべい汁 みたらし団子	とりひきにく だいず ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ ちようごうゆ さとう さつまいも かたくりこ あぶら こんにやく さといも しらたまだんご		にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	642	12.8	29.6	2.1	
16	水		★ミルクパン (コッペ) ★牛乳 ★米粉のラザニア風グラタン 鶏肉と野菜のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ とりにく		★ミルクパン ちようごうゆ マカロニ こめこ じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト こまつな	610	17.7	32.3	2.8	
17	木		さつまいもごはん ★牛乳 鯛のカレー焼き きんぴらごぼう 五目呉汁	★ぎゅうにゅう さば とりにく だいず みそ		こめ さつまいも ごまあぶら さとう しろごま ちようごうゆ こんにやく		にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しめじ	604	17.7	32.2	2.6	
18	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 ちようごうゆ 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	
21	月		麦ごはん ★牛乳 豚肉とごぼうの炒めもの 広東スープ 夕焼けゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あつあげ アガー		こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら アセロラジュース		にんにく しょうが にんじん ごぼう もやし ピーマン たけのこ はくさい こまつな ぶどうジュース	603	17.4	31.0	2.1	
22	火		わかめごはん ★牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜のおひたし	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりもも		こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも		にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン さやいんげん もやし はくさい	607	13.5	28.9	2.3	
23	水		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		ちようごうゆ 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 いら ねぎ ★りんご	563	16.9	30.4	2.5	
24	木		★バエリア ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ブロッコリーのサラダ	★えび あさり ほうたけ ★ぎゅうにゅう ワインナー ★たまご ベーコン		こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら さとう		にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	572	16.8	34.3	2.0	
25	金		ごはん ★牛乳 さんまのから揚げ 塩昆布和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう さんま しおこんぶ あぶらあげ みそ		こめ あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら しろごま じゃがいも		しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	649	15.0	38.4	2.7	
28	月		★ツナチーズメルト ★牛乳 ビーンズスープ ★かき	まぐろかん ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ		★しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) ちようごうゆ じゃがいも		たまねぎ パセリ にんじん キャベツ グリーンピース ★かき	579	17.1	44.0	2.6	
29	火		麦ごはん ★牛乳 ハンバーグ 無限キャベツ わかめスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうにゅう わかめ		こめ おおむぎ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごまあぶら しろごま ちようごうゆ		たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく レモン ねぎ にんじん	575	16.5	37.3	2.6	
30	水		ごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ		こめ じゃがいも ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん	593	14.2	27.6	1.9	
31	木		チキンライス ★牛乳 ABCスープ ★かぼちゃのケーキ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご		こめ ちようごうゆ マカロニ マーガリン さとう こむぎこ ふんとう		トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな かぼちゃ	648	11.0	33.1	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	604	15.9	31.5	2.4	343	86	2.2	202	0.28	0.42	15	5.7
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。