

令和8年



10月献立表

「早起朝ごはん」
運動シンボマーク

光が丘春の風小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	金	深川飯 牛乳 じゃこのサラダ 肉団子入りみそ汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	大根 葉ねぎ キャベツ 生姜 もやし にんじん 小松菜 ねぎ	527	21.6	30.9
5	月	ごはん 牛乳 豚じゃが味噌汁 ししゃものサクサク揚げ 炒めなます	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 みそ 油揚げ	米 小麦粉 じゃが芋 コーンフレーク 米油 こんにゃく 砂糖	たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 れんこん にんじん	639	14.1	33.9
6	火	ココアパン 牛乳 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 豆腐 まぐろ缶 鶏肉 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 米油 さつま芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 白菜 しめじ ブロッコリー	687	15.5	46.8
7	水	大豆入り米粉のドライカレー 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん レーズン ブロッコリー マッシュルーム キャベツ コーン 生姜 きゅうり 赤ピーマン	610	14.8	28.8
8	木	七穀ごはん 牛乳 いかしゅうまい 炒めナムル にらと豆腐のスープ	ささげ 牛乳 いか 豚肉 鶏肉 豆腐	米 きび 押麦 あわ ひえ ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 米油	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にら にんじん	586	17.5	30.9
9	金	ゆかりごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ くだもの(ぶどう)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 ぶどう	597	16.8	30.2
13	火	キャロットライス 牛乳 魚の包み揚げ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 すけとうだら チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 ごま油 ごま 米油 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 押麦	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ セロリートマト缶 トマトピューレ パセリ粉	617	16.7	34.1
14	水	豚肉のすき煮丼 牛乳 さつま汁 くだもの(梨)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 玄米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 さつま芋	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ 大根 なし	658	17.4	27.2
15	木	カレーうどん 牛乳 卑弥呼スナック	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 刻み昆布 ちりめんじゃこ	うどん 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 さつま芋 ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草	571	17.8	27.3
16	金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ のっぺい汁 ごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉 ごま	たまねぎ 大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 もやし	604	17.5	30.1
19	月	フレンチトースト 牛乳 ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	587	15.1	43.1
20	火	ごはん 牛乳 わかめスープ 厚揚げと野菜の回鍋肉風 くだもの(柿)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 キャベツ にんじん 干しいたけ ピーマン たけのこ ねぎ 柿	661	16.9	32.7
21	水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 鶏肉と白菜のスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 鶏肉	米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	小松菜 ねぎ にんにく にら 生姜 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん 白菜	577	17.1	36.5
22	木	中華丼 牛乳 チゲスープ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ キムチ 大根 もやし にら	587	17.7	30.1
23	金	秋の香りごはん 牛乳 秋刀魚のかば焼き黒酢あん わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さんま わかめ 豆腐	米 もち米 米油 さつま芋 砂糖 小麦粉 片栗粉	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 白菜 ねぎ ほうれん草	620	15.3	39.8
26	月	わかめごはん 牛乳 お好みバーグ 生揚げと野菜の味噌汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 大豆 青のり かつお節 卵 厚揚げ みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん ねぎ	592	18.4	30.9
27	火	キムタクごはん 牛乳 棒々鶏サラダ にら玉スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 卵	米 ごま油 ごま 米油 砂糖 片栗粉	にんじん たくあん キムチ もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく キャベツ にら	549	18.1	35.2
28	水	ごはん 牛乳 鶏と大根のピリ辛ごま煮 チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ のり	米 米油 里芋 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご	596	15.5	32.3
29	木	ごはん 牛乳 豚汁 魚のネギみそ焼き 切干と胡瓜のごま酢和え	牛乳 ホキ みそ 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん 大根 ごぼう 小松菜	576	18.3	28.1
30	金	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ 牛乳 コーンサラダ パンケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 砂糖 小麦粉 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン かばちゃ	705	16.3	36.5

※ 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	607	16.9	33.4	2.4	350	93	2.5	210	0.28	0.46	16	4.9