

令和5年



10月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク
光が丘春の風小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	月	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 生姜 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ	554	20.5	33.8
3	火	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 ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草	568	17.7	26.8
4	水	豚肉のすき煮丼 牛乳 田舎汁 くだもの(ぶどう)	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 じゃが芋	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ にんじん 大根 まいたけ 小松菜 ぶどう	598	17.7	26.6
5	木	ひじきおこわ 牛乳 鱈の西京焼き 磯の香あえ 豚じゃがみそ汁	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 さわら みそ のり 豚肉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん グリンピース 小松菜 白菜 キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	593	20.0	33.8
6	金	わかめごはん 牛乳 おからコロッケ 青菜のみそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 ひじき おから 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	632	13.9	33.8
10	火	ごはん 牛乳 揚げ魚の生姜ソース 豚汁 炒めなます	牛乳 さめ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ れんこん	663	17.3	31.9
11	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	597	15.5	32.3
12	木	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の回鍋肉風 広東スープ くだもの(なし)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ ピーマン たけのこ きくらげ チンゲンサイ なし	639	16.5	31.5
13	金	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 メープルシロップ バター 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 米油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	585	15.2	43.4
16	月	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 春巻きの皮 小麦粉 ごま オリーブ油 じゃが芋 砂糖 大麦	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	619	16.6	34.0
17	火	玄米入りごはん 牛乳 筑前煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 鶏肉 竹輪 厚揚げ 大豆 油揚げ かつお節	米 玄米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	れんこん にんじん たけのこ さやいんげん 小松菜 キャベツ	576	16.1	25.6
18	水	ゆかりごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘みそかけ	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	568	17.0	31.1
19	木	青大豆ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ じゃが芋と生揚げのみそ汁	大豆 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	米 もち米 ごま 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	592	16.4	35.7
20	金	中華丼 牛乳 チゲスープ 抹茶ムース	豚肉 えび うずら卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー 生クリーム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ たけのこ にんじん 白菜 キムチ 大根 チンゲンサイ もやし にら	691	15.9	34.5
23	月	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 さつまいも 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	679	15.2	46.3
24	火	きびごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き のっぺい汁 くだもの(みかん)	牛乳 メルルーサ みそ 鶏肉 油揚げ	米 きび ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 白菜 小松菜 みかん	560	18.1	23.1
25	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 生姜 セロリー たまねぎ にんじん レーズン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン	611	14.8	28.7
26	木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ さつまいも ごま和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく さつまいも ごま	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ にんじん 小松菜 もやし	624	17.3	28.6
27	金	秋の香りごはん 牛乳 十三夜 いわしのかば焼き黒酢あん すまし汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 いわし わかめ 豆腐	米 もち米 さつまいも 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 白玉粉 上新粉	たけのこ にんじん 生姜 白菜 ねぎ 干しいたけ ほうれん草	657	15.6	28.9
30	月	鮭とほうれん草のクリームパゲティ 牛乳 コーンサラダ パンブキンケーキ ハロウィン	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 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれん草 パセリ粉 もやし キャベツ コーン かぼちゃ	700	16.3	36.3
31	火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ ししゃものサクサク揚げ 五目丼汁	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 青のり かつお節 ししゃも 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 小麦粉 コーンフレーク 米油 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	642	16.9	32.9

※ 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

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	617	16.6	32.5	2.4	360	98	2.6	222	0.27	0.45	15	5.6