

令和6年



10月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボマーク

光が丘の風小学校

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	水		深川飯 牛乳 揚げじゃが金平 呉汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 里芋	大根 生姜 葉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	589	17.8	33.8
3	木		わかめごはん 牛乳 いかしゅうまい 炒めナムル ならと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 いか 豚肉 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 米油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん なら	588	16.8	29.8
4	金		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
7	月		きびごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き のっぺい汁	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	559	18.1	23.2
8	火		ごはん 牛乳 ハンバーグ 切干と胡瓜のごま酢和え 青菜のみそ汁	牛乳 牛ミンチ 豚肉 卵 みそ	米 パン粉 ごま 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 切干大根 きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 小松菜	638	17.3	33.3
9	水		豚肉のすき煮 牛乳 さつまいも汁 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 さつまいも	たまねぎ ごぼう 白菜 ねぎ 大根 ぶどう	653	17.5	27.3
10	木		キムタクごはん 牛乳 棒々鶏サラダ 広東スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ	米 ごま油 ごま ねりごま 米油 砂糖 春雨 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 たけのこ きくらげ チンゲンサイ	546	16.9	33.5
11	金		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	567	17.8	26.7
15	火		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 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 さんま 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 干しいたけ 生姜 白菜 ねぎ ほうれん草	709	14.3	34.9
16	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 コーン たまねぎ にんじん 赤ピーマン レーズン キャベツ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー	610	14.8	28.8
17	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	592	20.1	33.9
18	金		ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の回鍋肉風 わかめスープ くだもの (梨)	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 なし	644	17.3	33.5
21	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 ごま 小麦粉 春巻きの皮 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 トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	617	16.7	34.1
22	火		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	17.1	31.1
23	水		ジャージャー麺 牛乳 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米油 ごま	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 大根 にんじん	584	17.9	31.4
24	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 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	591	16.4	35.8
25	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 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 なら	691	16.0	34.5
28	月		ごはん 牛乳 揚げ魚の生姜ソース 豚汁 炒めなます くだもの (みかん)	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 みかん	662	17.3	31.9
29	火		ガーリックトースト ミルクコーヒー 米粉のトマトシチュー キャベツマスタードサラダ	コーヒー牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん きゅうり トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン	639	15.0	39.4
30	水		玄米入りごはん 牛乳 手作りふりかけ 筑前煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 かつお節 竹輪 厚揚げ 大豆 油揚げ 青のり	米 玄米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	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	600	18.0	25.5
31	木		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 パンプキンケーキ	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 小麦粉 砂糖 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 かぼちゃ	709	16.0	37.2

※ 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	621	16.8	32.9	2.5	34.7	96	2.5	214	0.28	0.44	14	5.7