

令和8年

10月献立表

光が丘夏の雲小学校

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 (%)	塩分 (g)
2	金	きびご飯 牛乳 ごぼうのやながわどんのぐ れんこんチップサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり あぶらあげ みそ だいず	こめ きび こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン ごまつな れんこん だいこん (は)	638	16.5	29.1	2.4
5	月	中華風おこわ(秋) 牛乳 いかシューマイ 青梗菜のかきたまスープ	やきぶた ぎゅうにゅう いか ぶたひきにく たまご とうふ	こめ もちこめ くり ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ かたくりこ	ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	596	17.2	25.8	2.4
6	火	バインバン 牛乳 あきなすのミートソースグラタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ まぐろ	バインバン こめぬかあぶら マカロニ こむぎこ パンこ さとう	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	575	17.2	35.8	2.0
7	水	麦ご飯 牛乳 シャーレンドウフ チャプチェ風 ぶどう	ぎゅうにゅう えび あさり とうふ ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ にら ぶどう	617	17.6	26.0	2.0
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ゆばどん てまりふのおすまし まっちゃゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ゆば とうふ かんてん あずき	こめ おおむぎ さとう かたくりこ てまりふ	たまねぎ しめじ にんじん ごねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう みつば	573	15.1	22.1	2.2
9	金	ごま味噌ラーメン 牛乳 キャラメルポテト	ぶたひきにく みそ なると うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら しろごま(ねり) しろすりごま ごまあぶら さつまいも あぶら さとう マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし コーン ごまつな	705	13.9	33.4	2.7
13	火	麦ご飯 牛乳 かつおの唐揚げネギソースかけ おひたし さつまじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく さつまいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ごまつな にんじん ごぼう だいこん	622	16.8	25.2	2.2
14	水	油麴丼(宮城県) 牛乳 きりたんぼ汁(秋田) くだもの(厚生みかん)	かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりもも	こめ あぶらふ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら こんにゃく さといも きりたんぼ	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ ごぼう まいたけ ごまつな みかん	679	14.6	24.4	2.1
15	木	ご飯 牛乳 さばのみそに ごまつなとキャベツのからしあえ よしのじる	ぎゅうにゅう みそ さば とりにく あぶらあげ	こめ さとう こんにゃく そうめん・ひやむぎ	しょうが ねぎ キャベツ ごまつな にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ	618	17.9	29.9	2.7
16	金	高菜めめごはん 牛乳 いかのかりんあげ 広東スープ ヨーグルト	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう いか ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうが たかなづけ にんじん にんにく たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	655	17.5	27.2	2.3
19	月	鶏ごはん 牛乳 だいずとごぼうのあげがらめ かすじる	とりにく ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう あぶら かたくりこ さつまいも さといも	にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ ねぎ	650	15.9	28.8	2.1
20	火	きびご飯 牛乳 すき焼き煮 じゃごサラダ 果物(柿)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ちりめんじゃこ	こめ きび こめぬかあぶら しらたき さとう ごまあぶら	しめじ はくさい ねぎ だいこん きゅうり にんじん かき	571	16.7	27.0	1.8
21	水	ご飯 ぎゅうにゅう 秋ジャケのごうじ焼き くきわかめのきんぴら ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ たら さつまあげ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう しろごま	にんじん ごぼう はくさい まいたけ ねぎ ごまつな	575	19.7	25.7	2.6
22	木	鮭とほうれん草のクリームパスタ 牛乳 ゆずハニエサラダ パンプキンケーキ	ベーコン ぎゅうにゅう さけ クリーム パルメザンチーズ なまクリーム たまご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター こめこ はちみつ さとう	にんにく たまねぎ ほうれんそう パセリ キャベツ にんじん きゅうり ゆず かぼちゃ	755	14.9	35.6	2.0
23	金	麦ご飯 牛乳 ぶたにくのしょうがやき なめこじる ジンジャーシロップの白玉ポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さといも しらたまだんご はちみつ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん なめこ ごまつな ねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん	665	13.2	22.3	1.6
26	月	タンドリーチキンサンド 牛乳 タンドリーチキン あさりのチャウダー くだもの(厚生みかん)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり なまクリーム	ミルクパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こめこ	たまねぎ にんにく セロリー にんじん コーン ごまつな みかん	644	17.5	39.5	2.2
27	火	金時豆入りかきまぜ(ばらずし)(徳島) 牛乳 ししゃものからあげ 半田そうめん汁(徳島県)	こうやどうふ きんときまめ たまご のり ぎゅうにゅう ししゃも とりにく かまぼこ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく こめぬかあぶら かたくりこ あぶら そうめん	ゆず ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ごまつな ねぎ	622	16.3	32.8	2.6
28	水	麦ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ 豆乳ゼリー黒蜜ソース	ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく とうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ トック ごまあぶら くるごとう	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ	676	13.6	26.4	2.4
29	木	ごまご飯 牛乳 魚の黄金焼き じゃこわかめのサラダ 具だくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう しいら わかめ ちりめんじゃこ あさり みそ とうふ	こめ おおむぎ しろごま くるごま マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ コーン ごぼう にんじん だいこん ごまつな	586	18.7	28.6	2.2
30	金	ブラックレーライス 牛乳 りんごドレッシングサラダ ゆうやけゼリー	ぶたにく レンズまめ ひじき ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン こめこ こめぬかあぶら	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン ごまつな あかピーマン りんご オレンジジュース みかんかん	706	11.6	28.4	1.6
※ 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 (μgRAE)	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	636	16.0	28.8	2.2	350	92	2.9	209	0.26	0.45	16	5.1
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

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。