

令和4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			
		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)			
3月	コーンピラフ ぎゅうにゅう あきなすのミートソースグラタン コンソメスープ	ハム ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく なまクリーム チーズ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん コーン にんにく なす トマトピューレ キャベツ パセリ	651	12.8	39.7	3.4			
4火	むぎごはん ぎゅうにゅう シャーレンドウフ チャブチエ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ ぶたにく	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 ならごぼう	632	16.8	32.9	2.1			
5水	ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう やきししゃも こまつなとえのきのおかかあえ にくじゃが	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	629	18.4	33.6	3.3			
6木	ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶらみずあめ くるごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	645	14.6	28.5	2.4			
7金	あきのふきよせごはん ぎゅうにゅう さつまじる みたらしだんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ くり こめぬかあぶら さとう こんにやく さつまいも しらたまだんご くるぎとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう こまつな だいこん ねぎ	600	13.2	27.3	2.5			
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう しゃけのみそマヨやき ほうれんそうのからしあえ ならたまじる	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも かたくりこ しろごま	コーン たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう にんじん なら ねぎ	592	18.6	28.0	3.0			
12水	ビビンバ ぎゅうにゅう はくさいとベーコンのスープ	ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい	608	15.9	35.1	2.2			
13木	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものつつみあげ やさいととうふのごもくうまに	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたひきにく とうふ	こめ さつまいも さとう バター ぎょうざのかわ あぶら こめぬかあぶら かたくりこ	レーズン にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース	687	15.8	29.0	1.8			
14金	レーズンパン ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ トマトシチュー	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく	ぶどうパン こめぬかあぶら さとう こめこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん しめじ トマトピューレ トマトかん こまつな	585	19.1	37.4	2.9			
17月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン こむぎこ	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	609	13.0	30.9	2.3			
18火	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース わかめサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう しろごま はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんにく ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	597	16.4	27.1	2.6			
19水	たいめし ぎゅうにゅう あつあげとねぎのそぼろいため とんじる	たい ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ぶたにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやえんどう しょうが ねぎ だいこん こねぎ	593	19.8	37.2	2.6			
20木	おやこどん ぎゅうにゅう キャベツのあまみそあえ ごもくじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり しめじ だいこん こまつな	621	17.5	32.2	2.6			
21金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ だいこんサラダ やさいとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ぶたにく	こめ おおむぎ パンこ バター こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん パセリ	643	16.5	33.0	2.4			
24月	むぎごはん ぎゅうにゅう やきとりふうに はりはりづけ やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とりもも うずらたまご きざみこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	644	17.6	33.1	2.5			
25火	くろぎとうコッペパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	くろぎとうパン パンこ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ マーガリン さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	577	15.5	38.8	2.2			
26水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやきおろしそえ こまつなのじゃこいため かすじる	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ とりにく みそ わかめ	こめ さとう こめぬかあぶら しろごま さといも	だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン ほししいたけ ねぎ	608	20.5	31.4	2.5			
27木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ベーコンとキャベツのソテー しろはなまめのポタージュ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ なまクリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン オリーブゆ じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ トマトかん コーン ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん セロリー パセリ	601	14.8	36.8	2.4			
28金	わかめごはん ぎゅうにゅう てづくりむししゅうまい ちゅうかスープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら しろごま かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ なら	600	15.9	38.0	2.5			
31月	きのこクリームスパゲティ ぎゅうにゅう やさいのピクルス かぼちゃプリン	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム アガー	スパゲティ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ だいこん きゅうり かぼちゃ	606	14.3	37.4	2.2			

※ 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	616	16.3	33.3	2.5	333	90	2.1	232	0.31	0.46	13	5.7

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。