

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 (%)
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 やしししゃも 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	ごもくあんかけやしそば 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 くろぎとう 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し ほうれんそうのからしあえ にらたまじる	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 ぎょうぎのかわ 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 やしとりふうに はりはりづけ やさいたっぷりみそじる	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 さばのしおやしおろしそえ 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。