

令和6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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボ豆腐 ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ たまご	ごめ むぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ コーン	631	18.1	31.1	2.1
3	木	のぎわなごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにももの ピーフンのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり	ごめ ごめあぶら ごまあぶら しろうごま ちくわぶ こんにやく さとう かたくりこ ピーフン	のぎわな にんにく しょうが にんじん だいこん もやし キャベツ チンゲンサイ	626	14.3	27.0	3.9
4	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ひじきのピリッとサラダ こんさいじる	ぎゅうにゅう いわし ひじき まくる とりにく	ごめ かたくりこ さとう ごめあぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごまつな キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	653	14.8	33.9	1.7
7	月	ターメリックライスのドライカレー ぎゅうにゅう ガーリックポテト ジュリアンスープ	だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ ごめあぶら さとう ごむぎこ じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ キャベツ	625	15.4	25.9	2.0
8	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう わかさぎのごろみあげ かぶのみそしる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかさぎ たまご みそ	ごめ さとう ごむぎこ あぶら	しょうが かぶ ねぎ ごまつな	628	17.2	28.5	1.9
9	水	ナシゴレン ぎゅうにゅう バリバリサラダ ラクサ	とりひきにく ほしえび ぎゅうにゅう とりにく とうふ あさり たまご	ごめ ごめあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん	646	13.9	35.4	1.8
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのごかねやき わかめのじゅーじゅー あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば たまご わかめ さつまあげ みそ	ごめ マヨネーズ ごめあぶら こんにやく さとう さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	659	16.7	36.6	2.3
11	金	トースト ぎゅうにゅう てづくりパンジャム コーンチャウダー クルトンいりゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり	しょくパン さとう ごめあぶら じゃがいも バター ごむぎこ しょくばん オリーブゆ しろごま	パインかん レモン にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ プロッコリー もやし	669	14.2	38.9	2.5
15	火	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	ごめ ごめあぶら さとう こんにやく さつまいも しらたまご じょうしんご かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう ごまつな だいこん ねぎ	669	13.0	25.7	2.2
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース わかめサラダ きのこはくさいのスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく	ごめ おおむぎ かたくりこ ごめあぶら さとう ごまあぶら しろうごま マロニー	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	633	14.0	30.9	2.2
17	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに くれじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ みそ だいず	ごめ ごめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	612	15.3	24.7	2.5
18	金	ごまつなクリームライス ぎゅうにゅう ぎょかいとやさいのマリネ くだもの (みかん)	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム いか ちくわ あさり	ごめ バター ごめあぶら ごむぎこ さとう しろごま	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ ごまつな キャベツ みかん	652	13.3	34.2	1.6
21	月	きのごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ あつあげ	ごめ ごめあぶら さとう かたくりこ	まいたけ しめじ ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ	614	13.9	29.3	2.3
22	火	フレンチトースト ぎゅうにゅう ポトフ レンズまめのサラダ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく さつまあげ レンズまめ ツナ	しょくパン さとう バター メープルシロップ ごめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん かぶ きゅうり レモン	668	17.1	36.5	2.8
23	水	ブルコギどん ぎゅうにゅう たまごいりキムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりもも とうふ たまご	ごめ ごめあぶら しらたき さとう しろごま ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら えのきたけ ねぎ キムチ	641	13.5	35.1	2.4
24	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのムニエルがしバターソース マカロニサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ホキ	ごめ ごむぎこ バター オリーブゆ マカロニ ごめあぶら さとう マヨネーズ	レモン にんじん きゅうり たまねぎ にんにく モロヘイヤ	626	17.2	25.4	1.6
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かいせんチゲ ゴマポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか とうふ みそ	ごめ おおむぎ ごめあぶら ごまあぶら じゃがいも しろごま しろすりごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ にら キムチ	641	16.8	30.0	1.6
28	月	メキシカンピラフ ぎゅうにゅう ブレンオムレツ とうにゅうのクリームスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりひきにく なまクリーム たまご とうにゅう	ごめ ごめあぶら バター さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ ピーマン コーン はくさい しめじ	608	15.7	31.1	2.0
29	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおやき やさいのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ぶたにく みそ	ごめ さとう ごめあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ	630	16.2	36.1	2.2
30	水	あぶらふどん ぎゅうにゅう おくずかけ	たまご ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ	ごめ あぶらふ さとう じゃがいも しらたき かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ ごまつな	626	15.0	28.6	1.7
31	木	わふうスバゲティ ぎゅうにゅう コンソメスープ カップケーキ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム	スバゲティ ごめあぶら しろうごま さつまいも さとう ごめこ バター	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん キャベツ パセリ	668	13.7	33.0	1.8

※ 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	639	15.2	31.4	2.1	351	90	2.9	202	0.25	0.45	14	5.6
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