

令和2年

10月献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
				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	木		親子丼 牛乳 しめじのスープ お月見団子1個	鶏肉 かまぼこ ★鶏卵 ★牛乳 豚肉 木綿豆腐		米 おおむぎ 大豆油 三温糖 でん粉 ごま油 上新粉 白玉粉		にんじん たまねぎ グリーンピース ぶなしめじ	672	18.6	乳類	
2	金		ふわふわフレンチトースト 牛乳 カレーピーンズ フルーツサラダ	★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず		★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 大豆油 じゃがいも ★薄力粉		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	677	14.5	海藻類	
5	月		カラフルピラフ 牛乳 パンプキンサラダ ABCスープ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 鶏肉		米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 アーモンド 上白糖 ★ABCマカロニ(卵なし)		たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン 西洋かぼちゃ 干しぶどう こまつな キャベツ	628	13.0	芋類	
6	火		ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 中華サラダ春雨なし	★牛乳 豚肉 ★むきえび 木綿豆腐 油揚げ ハム		米 おしむぎ 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油		にんにく しょうが きくらげ にんじん たけのこ はくさい 干しいたけ もやし きゅうり	629	19.5	果物類	
7	水		ツナコーンピラフ 牛乳 森のチャウダー オレンジゼリー	オイルツナ缶 ★牛乳 ベーコン ひよこまめ ★粉チーズ ★生クリーム 粉寒天		米 大豆油 ★無塩バター じゃがいも ★薄力粉 上白糖		たまねぎ ホールコーン缶 みかん缶 マッシュルーム パセリ にんじん ぶなしめじ セロリー オレンジジュース	691	12.0	卵類	
8	木		わかめご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 大根の菘マヨ 粟米湯(スーミータン)	炊き込みわかめの素 ★牛乳 さけ みそ 鶏肉 ★鶏卵		米 マヨネーズ(エッグフリー) ★すりごま 大豆油 でん粉		しょうが にんじん だいこん きゅうり クリームコーン缶 チンゲンサイ	656	17.3	豆類	
9	金		ハヤシライス 牛乳 バリバリサラダ	豚肉 ★生クリーム ★牛乳 わかめ 芽ひじき		米 米粒麦 ★無塩バター ★薄力粉 大豆油 三温糖 ★ワントンの皮		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	667	10.6	魚介類	
12	月		ごまごはん 牛乳 まぐろのガーリック焼き 塩もみ野菜 金時汁	★牛乳 まかじき 油揚げ 米みそ だいず		米 ★炒りごま でん粉 大豆白絞油 板こんにやく さつまいも		にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	643	17.5	種実類	
13	火		ピザトースト 牛乳 えびのクリーム煮 コールスローサラダ	ベーコン ★ピザチーズ ★牛乳 鶏肉 ★むきえび ★生クリーム ★粉チーズ		★食パン 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 上白糖		たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース パセリ にんじん キャベツ ホールコーン缶	662	17.2	小魚類	
14	水		秋の香りごはん 牛乳 ししゃも磯辺揚げ 野菜の磯風味サラダ みぞれ汁	鶏肉 油揚げ ★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 あおのり わかめ 木綿豆腐		米 大豆油 さつまいも ★小麦粉 三温糖 でん粉		にんじん ぶなしめじ 干しいたけ なめこ キャベツ もやし こまつな だいこん ホールコーン缶 レモン果汁 根深ねぎ	599	15.8	芋類	
15	木		あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 ★むきえび ★なると ★牛乳		★蒸し中華めん 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子		にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ パイン缶 黄桃缶 リンゴ缶 たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	643	13.2	海藻類	
16	金		赤飯 牛乳 マスタードチキン 人参サラダ すまし汁	ささげ ★牛乳 鶏肉 ★ダイスチーズ まこんぶ なると わかめ		米 もち米 ★炒りごま はちみつ でん粉 大豆白絞油 三温糖		にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 パセリ こまつな 糸みつば	610	17.8	きのこ類	
19	月		手作り小松菜パン 牛乳 練馬キャベツのトマト煮 まびき大根のアーモンド和え	★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉		★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 大豆油 じゃがいも 三温糖 アーモンド		こまつな セロリー にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレ 葉だいこん	658	13.1	豆類	
20	火		ひじきご飯 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 ワカメサラダ	だいず 鶏肉 油揚げ ★牛乳 いか わかめ		米 おしむぎ 大豆油 板こんにやく 上白糖 三温糖 でん粉 じゃがいも ★炒りごま		にんじん グリーンピース(冷凍) ホールコーン缶 にんにく しょうが さやいんげん きゅうり もやし	687	16.9	果物類	
21	水		ごまごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 千草和え	★牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ ★鶏卵		米 ★炒りごま 大豆油 三温糖 上白糖		しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし ほうれんそう	673	17.7	乳類	
22	木		ドリア 牛乳 イタリアンスープ 小平ブルーベリーヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ★ピザチーズ ★牛乳 ★粉チーズ ★鶏卵 ★ヨーグルト		米 ★有塩バター 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉 上白糖 ブルーベリー(ジャム)		にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールコーン缶 こまつな ブルーベリー(冷凍)	683	15.3	芋類	
23	金		ドライカレー 牛乳 シーザーサラダ	豚肉 だいず ★牛乳 ★粉チーズ		米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 三温糖 ★食パン		にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	700	12.3	魚介類	
26	月		ごはん 牛乳 まぐろのマリアナソース じゃがいものチーズ焼き すまし汁	★牛乳 まぐろ ベーコン ★ピザチーズ		米 おしむぎ 馬鈴薯でん粉 ★薄力粉 大豆油 上白糖 じゃがいも		しょうが トマトピューレ たまねぎ パセリ にんじん 根深ねぎ	673	17.9	豆類	
27	火		キャロットピーンズご飯 牛乳 豚汁 牛乳かん	だいず ★牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 粉寒天 ★生クリーム		米 ごま油 ★炒りごま 大豆油 板こんにやく じゃがいも 上白糖		にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ みかん缶	710	15.3	海藻類	
28	水		ごはん 牛乳 鱈のマヨネーズ焼き 野菜チップス 味噌汁	★牛乳 さわら 米みそ 油揚げ わかめ 大豆		米 おしむぎ マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも 大豆油		しょうが パセリ にんじん ごぼう こまつな 根深ねぎ	703	16.7	卵類	
29	木		ロコモコ丼 牛乳 白玉汁 柿	★鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 だいず★牛乳 なると		米 米粒麦大豆油 ★パン粉 三温糖 冷凍白玉団子		たまねぎ だいこん もやし 干しいたけ にんじん こまつな 柿	686	17.5	小魚類	
30	金		北の恵みラーメン 牛乳 ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 みそ ★牛乳		★むし中華めん 大豆油 じゃがいも 上白糖		しょうが にんにく さやいんげん ホールコーン缶 たまねぎ 根深ねぎ にんじん セロリー きゅうり	596	14.4	果物類	

※ 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22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	661	15.6	30.0	2.8	360	100	2.3	286	0.34	0.52	32	4.9
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	20	5以上