

令和6年

10月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色所産品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 水	四川豆腐丼 野菜のナムル ぶどうゼリー	○	豚肉もも 木綿豆腐 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんにく 干しいたけ たけのこレトルト たまねぎ しょうが 緑豆やし ぶどうジュース	にんにく・しょうが 干しいたけ たけのこレトルト たまねぎ ソーサイ しょうが スイートコーン	水稲穀粒(精白米) 重糖(三温糖) 重糖(上白糖) でん粉	ひまわり油 ごま油 炒りごま(白)	589	15.6	25.7	2.5
3 木	パブリカライス シェパードパイ コーンチャウダー	○	豆乳 豚ひき肉 大豆ミートミンチ ベーコン	飲用牛乳	トマト缶詰 にんにく パセリ(乾)	セロリー にんにく たまねぎ しょうが スイートコーン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 米粉 薄力粉	オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	655	12.9	33.3	3.0
4 金	鰯のかば焼き丼 キャベツのごま和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	○	いわし 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	ごまつな にんにく	しょうが キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	水稲穀粒 じゃがいも おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 だん粉 重糖(三温糖) 重糖(上白糖)	大豆白絞油 炒りごま(白) すりごま(白)	601	15.8	28.8	2.2
7 月	シュガートースト さつまいものシチュー カラフルソテー	○	鶏もも 白いげん	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんにく ごまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが ぶなしめじ スイートコーン	食パン さらめ糖 薄力粉 さつまいも	ソフトマーガリン 有塩バター ひまわり油	628	12.0	41.8	2.4
8 火	麦ご飯 さわら西京みそ焼き 野菜のごま炒め 飛鳥汁	○	さわら 西京みそ 鶏むね 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんにく ごまつな	緑豆もやし たまねぎ はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖)	ひまわり油 炒りごま(白)	567	20.3	30.8	2.0
9 水	キーマカレー 白玉入りフルーツポンチ	○	豚ひき肉 黄だいず 赤えんどうまめ水煮	飲用牛乳 寒天缶	にんにく 青ピーマン トマトピューレ トマト缶詰	にんにく しょうが セロリー たまねぎ みかん缶 りんご缶	水稲穀粒 じゃがいも 薄力粉 水あめ 重糖(三温糖) 冷凍白玉団子	オリーブ油	586	12.5	22.0	1.5
10 木	五目じゃこチャーハン ポトフ ミルクプリン ブルーベリーソースかけ	○	豚肉肩 カットウインナー	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 アガー 調理用牛乳 生クリーム	ごまつな にんにく	セロリー だけのこ たまねぎ キャベツ ゆきえだだまめ(冷凍) にんにく ブルーベリー(冷凍)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(上白糖) じゃがいも	ひまわり油 ごま油	613	14.5	37.0	1.7
11 金	けんちんうどん ゼリーフライ 果物(りんご)	○	鶏もも 油揚げ おから(生) 鶏卵 豚赤身ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳	ごまつな にんにく トマトピューレ	根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ りんご	冷凍うどん さといも じゃがいも 薄力粉 でん粉	ひまわり油 すりごま(白) 大豆白絞油	616	15.0	33.8	2.2
15 火	栗ご飯 鮭の塩こうじ焼き もやしのゆずポン酢和え むらも汁	○	さけ 鶏むね 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ	にんにく ごまつな	緑豆もやし きゅうり しょうが ゆず果汁 ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 水稲穀粒(もち米) 重糖(上白糖) でん粉	むき栗 炒りごま(白)	581	23.0	24.5	2.6
16 水	キムチチャーハン ワンタンスープ スイートポテト	○	豚肉肩 鶏卵 鶏もも	飲用牛乳 カットわかめ 生クリーム	にんにく 青ピーマン ごまつな	はくさいキムチ 緑豆もやし しょうが	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖) ワンタンの皮 さつまいも	ひまわり油 炒りごま(白) ごま油 有塩バター	584	12.6	31.0	2.6
17 木	麦ご飯 厚焼き卵 変わり大学芋 冬瓜汁	○	豚ひき肉 鶏卵 生揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく ごまつな 万能ねぎ	たまねぎ とうがん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 水あめ さつまいも 重糖(上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油	597	16.2	31.2	1.8
18 金	みそカツ丼 白菜のおかかあえ 吉野汁	○	豚肉もも おかか 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 板なしかまぼこ	飲用牛乳	にんにく ごまつな	はくさい たけのこレトルト 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 だん粉 パン粉(乾燥) 重糖(上白糖)	大豆白絞油	648	16.2	28.1	3.4
22 火	麦ご飯 いかとじゃが芋の揚げ煮 豚大根汁 果物(菊花みかん)	○	いか 黄だいず 豚肉肩 生揚げ	飲用牛乳	にんにく	しょうが ゆきえだだまめ(冷凍) だいこん 根深ねぎ うんしゅうみかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 だん粉 じゃがいも 重糖(三温糖)	大豆白絞油 ひまわり油	615	17.5	28.1	1.7
23 水	アップルトースト かぼちゃのシチュー キャベツフレンチ	○	鶏もも	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 西洋かぼちゃ 赤ピーマン	紅玉りんご にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	食パン さらめ糖 薄力粉 重糖(上白糖)	有塩バター ひまわり油	579	12.6	44.1	2.2
24 木	麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と春雨炒め 道産子汁	○	焼き竹輪 鶏むね ローマハム 米みそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 あおのり カットわかめ	にんにく ごまつな	しょうが たまねぎ ホールコーン缶 はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 普通はるさめ じゃがいも	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油 有塩バター	592	13.2	27.8	2.2
25 金	麻婆豆腐丼 せいのたのたまじ 鰯のつみれ汁	○	豚ひき肉 おかか 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 いわし	飲用牛乳	にんにく ごまつな	にんにく しょうが 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖) でん粉 じゃがいも パン粉(生)	ひまわり油 ごま油 大豆白絞油	637	17.0	30.5	3.0
28 月	味噌ラーメン 大豆とじゃこの磯風味 果物(りんご)	○	米みそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉 黄だいず	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんにく ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ キャベツ きくらげ乾 ホールコーン缶 りんご	蒸し中華めん でん粉	ひまわり油 ごま油 炒りごま(白) 大豆白絞油	641	16.7	38.6	3.0
29 火	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き 野菜のおかか和え のっぺい汁	○	さば おかか 豚肉もも 油揚げ	飲用牛乳	にんにく	根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖) 板こんにゃく さといも だん粉	ひまわり油	571	19.6	31.2	2.4
30 水	きのご飯 にぎすのから揚げ いもっこ汁 ココアプリン	○	にぎす 豚肉バラ 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんにく ごまつな	ぶなしめじ えのきたけ だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 だん粉 さといも 重糖(上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油	610	16.8	31.9	2.3
31 木	ブラックカレー じゃこ入りサラダ かぼちゃのプチマフィン	○	豚赤身ひき肉 鶏卵	芽ひきき 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	にんにく ごまつな 西洋かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 さらめ糖 重糖(上白糖)	有塩バター 炒りごま(白) ごま油	673	13.0	33.4	2.3

※ 9日：小教育会全体研究会があります。そのため配膳しやすいメニューにしました。

※10日：「目の愛護デー」です。目の疲労回復に効果があるとされるブルーベリーを、東京都小平市の島村ブルーベリー園から取り寄せ、ジャムにしてミルクプリンにトッピングします。

※15日：「十三夜」で、「栗名月」とも言われます。生の栗をご飯に入れて炊き込みます。秋の味覚を楽しんでほしいです。

※19日：「運動会」があります。前日の給食には、自分自身に「活」・「勝」の意味を込めて「みそカツ丼」を作ります。

※31日：「ハロウィン」をイメージした「ブラックカレー」「南瓜のプチマフィン」を作ります。

※「キーマカレー」「白玉入りフルーツポンチ」「キムチチャーハン」「菊花みかん」「みそラーメン」は、リクエストがあり10月の献立に入れました。

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	609	15.6	31.7	2.4	349	86	2.3	221	0.27	0.46	15	6.1

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。