

令和6年

10月献立表

上石神井小学校

実施日	曜	牛乳	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)			
2	水	○	豚肉の柳川井豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば	587	18.1	29.4	2.4			
3	木	○	きなご揚げパン 大根のツナドリサラダ ポトフ	きな粉 牛乳 まぐろ 豚肉 ウィンナー	油 ミルクパン 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	大根 きゅうり たまねぎ にんにく にんじん キャベツ パセリ粉	636	15.6	44.9	2.5			
4	金	○	たくあんご飯 わらさの照り焼き さつま汁 果物 (りんご)	牛乳 ぶり 豆腐 みそ	米 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉 こんにやく さつま芋	たくあん 生姜 にんじん 大根 ねぎ りんご	593	17.4	30.1	2.2			
5	土	○	ドライカレー フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトビュール レーズン グリンピース キャベツ きゅうり	607	14.4	29.1	2.0			
8	火	○	鶏ごぼうピラフ ポテトときのこのスープ ベイクドチーズケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン クリームチーズ 生クリーム 卵	米 米ぬか油 バター ジャガ芋 砂糖 米粉	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 たまねぎ 小松菜 しめじ レモン	631	13.1	41.1	2.3			
9	水	○	豆腐の中華丼 ビーフンスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 小松菜	582	17.2	30.5	2.5			
10	木	○	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ みぞれ汁 夕焼けゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 アガー	米 油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草 オレンジジュース	628	13.2	27.8	1.6			
11	金	○	チャーハン 春雨サラダ 中華風コンスープ	豚肉 牛乳 ハム とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 春雨 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ	571	15.5	34.0	2.7			
15	火	○	栗ご飯 豚の文化干し おひたし そぼろ汁	牛乳 さば 鶏ひき肉	米 もち米 栗 白ごま 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 こんにやく 片栗粉 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ	625	16.5	37.4	2.8			
16	水	○	ご飯 おろしソースハンバーグ おかか和え わかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ 大根 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	577	17.1	27.6	2.9			
17	木	○	スパゲッティきのこのソース れんこんサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム チーズ まぐろ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 白ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム パセリ粉 れんこん キャベツ きゅうり コーン	637	15.3	40.4	1.9			
18	金	○	ゆかりご飯 ししやもの磯風味焼き 根菜のピリ辛炒め 異汁	牛乳 ししやも 青のり 豚肉 大豆 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 こんにやく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	577	17.9	30.9	2.8			
21	月	○	ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ 小松菜とかまぼこの和え物 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら 小松菜 キャベツ にんじん	580	18.1	31.0	2.5			
22	火	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目汁 果物 (ぶどう)	牛乳 鮭 みそ とり肉 厚揚げ	米 砂糖 バター 里芋 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 大根 しめじ 小松菜 ねぎ ぶどう	578	20.1	24.8	2.2			
23	水	○	ガーリックフランス オニオンドレッシングサラダ マカロニのトマト煮	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 マカロニ 小麦粉	にんにく パセリ粉 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト缶 トマトビュール	623	14.7	42.0	2.8			
24	木	○	ご飯 ジャごぶりかけ 韓国風肉じゃが わかめサラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 わかめ	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 しらたき ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース 大根 コーン	578	16.7	22.6	2.3			
25	金	○	れんこんきんぴら丼 かきたま汁	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	れんこん にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	599	17.8	33.2	2.2			
28	月	○	長崎ちゃんぽん 中華ごま団子	豚肉 いか 牛乳 いんげん豆	中華めん 米ぬか油 油 さつま芋 白玉粉 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	599	14.6	32.6	2.3			
29	火	○	さつまいもご飯 かつおと大豆の東煮 異だくさんみそ汁	牛乳 かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつま芋 黒ごま 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	624	21.3	28.7	1.9			
30	水	○	ブルコギ丼 五目さつぱりスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	たまねぎ もやし いら にんじん 生姜 にんにく たけのこ ねぎ キャベツ	571	16.7	29.3	2.3			
31	木	○	チキンライス 野菜のスープ煮 かぼちゃプリン	とり肉 牛乳 ウィンナー アガー 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース にんにく キャベツ かぼちゃ	583	13.8	29.5	2.5			

※ 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

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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。



早寝早起き朝ごはん
「毎朝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

1人1回あたりの栄養摂取量平均値 (中学生)

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	599	16.4	32.4	2.4	336	91	2.3	243	0.30	0.47	14	6.0