



# 10月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	火		麦ごはん 西湖豆腐 ひじきのサラダ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん ビーマン トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ ゆでたけのこ 干し椎茸 ねぎ きゃべつ もやし ホールコーン	645 Kcal 25.0 g
3	水		スパゲティビーンズソース 秋のサラダ	飲用牛乳 大豆 豚肉	スパゲティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 油	にんじん トマト缶 きゅうり ブロッコリー にんにく きゃべつ しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム缶 りんご	646 Kcal 24.7 g
4	木		わかめご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ボン酢和え のつべい汁	飲用牛乳 わかめ 鮭 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 バター ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし きゃべつ しめじ ゆず 大根 ねぎ	619 Kcal 28.5 g
5	金		コーンピラフ 肉団子スープ ピーチゼリー	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	米 片栗粉 はるさめ 砂糖 バター 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ホールコーン ねぎ 白菜 桃ジュース	597 Kcal 22.6 g
9	火		チャーハン 春巻き 青菜とコーンのスープ	飲用牛乳 焼き豚 なたと 豚肉 豆腐	米 麦 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 油	にんじん には 青梗菜 ねぎ にんにく グリンピース えのき しょうが ゆでたけのこ もやし 干し椎茸 ホールコーン	577 Kcal 20.2 g
10	水		セルフブルーベリージャムサンド チーズ入りポテトオムレツ きゃべつのスープ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">目の愛護デー</span>	飲用牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 チーズ 調理用牛乳	食パン じゃがいも 油 ブルーベリージャム	パセリ にんじん 小松菜 玉ねぎ きゃべつ	570 Kcal 25.1 g
11	木		炒め大豆ご飯 焼きししゃも ごまみそあえ かき玉スープ	飲用牛乳 大豆 みそ 鶏肉 卵 あおのり ししゃも	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ もやし えのき ねぎ	635 Kcal 28.8 g
12	金		きんぴらご飯 さんまのつみれ汁 果物(りんご)	飲用牛乳 鶏肉 さんま みそ 卵 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 しらたき さといも 油	にんじん ごぼう グリンピース しょうが ねぎ 白菜 大根 りんご	594 Kcal 20.8 g
15	月		チキンライス ポテトピザ レタスと卵のスープ	飲用牛乳 鶏肉 卵 チーズ 調理用牛乳	米 じゃがいも 油	トマト缶 にんじん パセリ マッシュルーム缶 玉ねぎ グリンピース レタス	607 Kcal 22.9 g
16	火		りんごジャムサンド 森のブラウンシチュー バジルドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	丸パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター りんごジャム	にんじん トマト缶 りんご にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ きゃべつ グリンピース もやし きゅうり	579 Kcal 18.1 g
17	水		中華丼 わかめと鶏肉のスープ	飲用牛乳 豚肉 なたと いか むきえび うずら卵 鶏肉 生わかめ	米 麦 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青梗菜 にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ゆでたけのこ グリンピース ねぎ もやし	568 Kcal 24.0 g
18	木		卵とじうどん ゆず大根 りんごとヨーグルトの蒸しパン	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	冷凍うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 バター	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ゆでたけのこ しめじ ねぎ 白菜 大根 ゆず りんご	641 Kcal 22.3 g
19	金		かてめし ゼリーフライ さつまいものみそ汁 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">郷土料理：埼玉県</span>	飲用牛乳 ちくわ 油揚げ 豚肉 おから 卵 豆腐	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 ゆでたけのこ たまねぎ ねぎ	663 Kcal 21.1 g
22	月		ごはん じゃことこんぶのふりかけ 里芋と大根のそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ	飲用牛乳 粉かつお 豚肉 油揚げ しらす きざみこんぶ	米 砂糖 さといも 片栗粉 ごま 油	にんじん しょうが 大根 グリンピース もやし きゃべつ きゅうり	585 Kcal 19.7 g
23	火		きなこトースト カレーポトフ パリパリサラダ	飲用牛乳 きなこ 豚肉	食パン グラニュー糖 じゃがいも ワンタンの皮 マーガリン 油	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし	616 Kcal 20.4 g
24	水		高野豆腐のそぼろご飯 ごまあえ 呉汁	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ もやし 大根	627 Kcal 28.5 g
25	木		わかめじゃこご飯 魚のもみじ揚げ 五目きんぴら おひたし ミニトマト 果物(みかん) <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">たてわりお弁当給</span>	わかめ じゃこ ホキ 豚肉 油揚げ	米 麦 小麦粉 こんにゃく 油	にんじん 小松菜 ミニトマト ごぼう きゃべつ もやし みかん	619 Kcal 26.8 g
26	金		ハッシュドボーク コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 ざらめ 砂糖 バター 油	にんじん セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム缶 きゅうり グリンピース ホールコーン	649 Kcal 19.1 g
29	月		麦ご飯 白身魚の野菜あんかけ ごま酢あえ 田舎汁	飲用牛乳 ホキ 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 さといも 油 ごま	にんじん ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ 大根 きゅうり ごぼう きゃべつ	617 Kcal 24.2 g
30	火		親子丼 五目汁 夕焼けゼリー	飲用牛乳 鶏肉 なたと 卵 油揚げ 豆腐	米 麦 しらたき さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 大根 白菜 ねぎ オレンジジュース	631 Kcal 25.4 g
31	水		ミルクパン かぼちゃ豆乳のグラタン ヌードルスープ 果物(りんご)	飲用牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉 ベーコン ピザチーズ	ミルクパン 米粉 砂糖 パセリ 油	かぼちゃ にんじん トマト缶 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが きゃべつ りんご	653 Kcal 26.4 g

\* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	617	23.7	19.0	341	2.2	269	0.39	0.53	29	4.9	2.7
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 2.0~3.0%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満