



# 10月 献立表



令和元年度立野小学校

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	水	○	黒砂糖パン シェパードパイ カントリーサラダ きゃべつスープ 	飲用牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉	黒砂糖パン じゃがいも バター 油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり きゃべつ 大根 レモン 小松菜	652 Kcal 23.7 g
3	木	○	さんまのかばやし丼 きゃべつのおまみそあえ 沢煮椀	飲用牛乳 さんま みそ 油揚げ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが きゃべつ にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根 えのき ねぎ 小松菜	681 Kcal 23.6 g
4	金	○	あぶたま丼 浅漬け けんちん汁	飲用牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ ごぼう 大根 ねぎ	611 Kcal 23.8 g
7	月	○	チキンライス ジャーマンポテト 洋風ビーフンスープ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	米 油 じゃがいも 片栗粉 ビーフン	にんじん マッシュルーム缶 玉ねぎ グリンピース にんにく パセリ きゃべつ 小松菜	607 Kcal 21.3 g
8	火	○	ごはん 魚のごまだれ焼き からしあえ みそ汁	飲用牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん きゃべつ 玉ねぎ 大根	612 Kcal 26.3 g
9	水	○	大豆入りキーマカレー バリバリサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮 はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン きゃべつ もやし 小松菜	682 Kcal 23.0 g
10	木	○	セルフブルーベリージャムパン かぼちゃのクリーム煮 わかめとコーンのサラダ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">目の愛護デー</span>	飲用牛乳 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム わかめ	食パン ブルーベリージャム 油 小麦粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	603 Kcal 18.4 g
11	金	○	さんぴらご飯 さんまのつみれ汁 果物(みかん)	飲用牛乳 鶏肉 さんま みそ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 しらたき さといも 油	にんじん ごぼう グリーンピース しょうが ねぎ 白菜 大根 みかん	555 Kcal 20.1 g
15	火	○	ちゃんこうどん さつまいもの包み揚げ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ 生クリーム	冷凍うどん さつまいも ぎょうざの皮 油	にんじん 大根 白菜 干ししいたけ ねぎ パイン缶	599 Kcal 22.0 g
16	水	○	麦ごはん 西湖豆腐 春雨サラダ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ トマト缶 ねぎ ビーマン もやし きゅうり	690 Kcal 25.0 g
17	木	○	バターライス 鶏肉のマムレード焼き カリポリビュッス ABCスープ	飲用牛乳 鶏肉	米 バター 油 ABCマカロニ マムレード 砂糖	にんにく マッシュルーム缶 パセリ きゅうり にんじん 大根 レモン 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草	617 Kcal 23.6 g
18	金	○	かてめし ゼリフライ 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 みそ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんじん 大根 ごぼう 干ししいたけ 大根 たけのこ ネギ	673 Kcal 21.7 g
21	月	○	ごはん じゃこふりかけ にくじゃが ごまみそあえ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 豚肉 みそ 青のり	米 ごま 油 しらたき じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ 小松菜	623 Kcal 22.6 g
23	水	○	フレンチトースト ポークビーンズ 青菜とコーンのソテー	飲用牛乳 卵 調理用牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 生クリーム	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ホールコーン 小松菜	624 Kcal 25.4 g
24	木	○	わかめご飯 とりにくのから揚げ 五目さんぴら おひたし 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 鶏肉 油揚げ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 しらたき	しょうが にんにく ごぼう にんじん きゃべつ こまつな もやし みかん	531 Kcal 17.8 g
25	金	○	キムチチャーハン 中華風コーンスープ ピーチゼリー	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 アガー	米 麦 油 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん キムチ 小松菜 ねぎ 桃ジュース	583 Kcal 20.7 g
28	月	○	麦ごはん ししゃものごま焼き ビーフンソテー 呉汁	飲用牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 ごま ビーフン こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし ビーマン 大根 小松菜 ねぎ	669 Kcal 30.0 g
29	火	○	中華丼 わかめスープ 杏仁ゼリー	飲用牛乳 豚肉 なると いか むきえび うずら卵 わかめ 調理用牛乳 粉寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし ねぎ みかん缶 パイン缶	612 Kcal 24.0 g
30	水	○	五穀ごはん しらす入り卵焼き 野菜の昆布漬け 金時汁	飲用牛乳 しらす 卵 昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 黒米 あわ きび 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ きゃべつ きゅうり 大根	592 Kcal 23.9 g
31	木	○	きのこの和風スパゲティ かぼちゃマフィン	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 調理用牛乳 豆乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 バター オリーブ油 小麦粉 ベーキングパウダー はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ しめじ えのき エリンギ 小松菜 かぼちゃ レーズン	678 Kcal 22.2 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 μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	625	23.0	19.7	326	2.1	263	0.33	0.49	30	4.9	2.6
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満