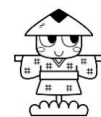




10月 献立表



令和2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	
1	木	○	えだまめごはん 鮭の焼き漬け ごまあえ お月見団子汁 	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 鶏肉	米 ごま 砂糖 白玉粉	枝豆 しょうが 小松菜 にんじん かぼちゃペースト 大根 えのき もやし	591 Kcal 29.8 g
2	金	○	わかめごはん 高野豆腐と野菜のみそ煮 きゃべつの甘酢あえ	飲用牛乳 わかめ 鶏肉 高野豆腐 みそ しらす	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	617 Kcal 24.5 g
5	月	○	麦ごはん つくね蒸し ナムル 根菜のすまし汁	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 うずら卵 みそ	米 麦 パン粉 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン にんじん しょうが もやし 小松菜 ごぼう 大根	661 Kcal 26.0 g
6	火	○	マーボー焼きそば 大豆もやしの中華サラダ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ にら 大豆もやし ほうれん草 ホールコーン	637 Kcal 27.7 g
7	水	○	麦ごはん 豆腐の真砂揚げ おひたし たぬき汁	飲用牛乳 豆腐 えび 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 削り節 さつまあげ みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	にんじん ねぎ きゃべつ 小松菜 もやし 白菜 えのき	641 Kcal 26.6 g
8	木	○	中華丼 わかめスープ 杏仁ゼリー	飲用牛乳 豚肉 なたと いか えび うずら卵 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 麦 油 片栗粉 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ もやし ホールコーン 青梗菜 みかん缶 バイン缶	612 Kcal 24.0 g
9	金	○	セルフブルーベリージャムパン かぼちゃグラタン 鶏肉と野菜のスープ 目の愛護デー	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム	食パン ブルーベリージャム 油 小麦粉 バター マカロニ じゃがいも	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 にんにく きゃべつ	672 Kcal 22.2 g
12	月	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おかかポテト 沢煮椀	飲用牛乳 鮭 みそ かつお節 油揚げ	米 麦 油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ もやし きゃべつ にんじん にんにく ごぼう 大根 えのき ねぎ 小松菜	639 Kcal 28.6 g
13	火	○	五目ごはん ちくわの二色揚げ みそ汁 1年生遠足	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり とうふ みそ	米 もち米 油 小麦粉 さつまいも	にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	660 Kcal 24.5 g
14	水	○	カレーライス カントリーサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 ざらめ バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり きゃべつ 大根 レモン	692 Kcal 17.8 g
15	木	○	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 大豆 豚肉 生クリーム ベーコン	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 25.5 g
16	金	○	おやこどん のっぺい汁 りんご	飲用牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	米 麦 しらたき 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 片栗粉	玉ねぎ にんじん だいこん 干しいたけ グリンピース ねぎ 小松菜 りんご	637 Kcal 24.3 g
19	月	○	かてめし みそポテト 麩のすまし汁 郷土料理：埼玉県	飲用牛乳 ちくわ 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 麩	にんじん 大根 ごぼう たけのこ 干しいたけ 小松菜 ねぎ	668 Kcal 17.8 g
20	火	○	マーガリンパン ミートボールシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 卵	マーガリンパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ トマト缶 しょうが きゅうり きゃべつ 赤玉ねぎ ホールコーン	663 Kcal 21.5 g
21	水	○	麦ごはん さばのおろしソース 五目春雨 みそ汁	飲用牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 春雨 砂糖 じゃがいも	大根 しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 なめこ えのき ねぎ	657 Kcal 27.0 g
22	木	○	きのこの和風スパゲティ イタリアンサラダ りんご 2年生遠足	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しめじ えのき エリンギ 小松菜 きゅうり きゃべつ ピーマン りんご	631 Kcal 21.6 g
23	金	○	ひじきチャーハン イタリアンスープ ピーチゼリー	飲用牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 豚肉 卵 鶏肉 粉チーズ アガー	米 麦 油 ごま油 パン粉 砂糖 じゃがいも	ねぎ にんじん 赤ピーマン レタス にんにく 玉ねぎ ホールコーン缶 小松菜 ももジュース	627 Kcal 22.5 g
26	月	○	四川豆腐丼 にらたまスープ みかん	飲用牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ にら 玉ねぎ 青梗菜 ねぎ みかん	683 Kcal 27.8 g
27	火	○	ミルクパン チーズ入りポテトオムレツ パミセリスープ	飲用牛乳 ベーコン チーズ 卵 調理用牛乳 鶏肉	ミルクパン 油 じゃがいも パミセリ	玉ねぎ パセリ にんじん ほうれん草 きゃべつ ホールコーン	606 Kcal 25.3 g
28	水	○	麦ごはん じゃことおかかのふりかけ 肉じゃが 磯の香あえ	飲用牛乳 かつお節 あおのり ちりめんじゃこ 豚肉 のり	米 麦 ごま じゃがいも しらたき 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし	616 Kcal 22.6 g
29	木	○	秋の香りおこわ いなだの照り焼き 野菜のねぎソースあえ 田舎汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ いなだ みそ	米 もち米 油 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん しめじ しょうが グリンピース もやし 小松菜 ねぎ ごぼう 大根 きゃべつ	662 Kcal 28.5 g
30	金	○	シーフードピラフ きゃべつのスープ スイートパンプキン 	飲用牛乳 鶏肉 えび いか 生クリーム 豆乳	米 麦 バター 油 砂糖 さつまいも	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース ホールコーン マッシュルーム缶 きゃべつ 小松菜 かぼちゃ	645 Kcal 21.1 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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g	
今月の平均	643	24.4	19.7	339	2.2	280	0.35	0.52	33	5.0	2.8	
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