



# 10月 献立表



令和5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	月	○	麦ごはん ぶりかけ にくじゃが いそあえ	飲用牛乳 削り節 じゃこ あおのり 豚肉 のり	米 麦 砂糖 油 じゃがいも しらたき ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし	579 Kcal 24.1 g
3	火	○	ツナピラフ 豆乳コーンスープ りんご	飲用牛乳 ツナ ベーコン レンズ豆 豆乳	米 バター 油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ホールコーン クリームコーン りんご	624 Kcal 20.9 g
4	水	○	麦ごはん 魚の黄金焼き 中華サラダ みそ汁	飲用牛乳 メルルーサ みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 マヨネーズ 砂糖 春雨 油 ごま ごま油	しょうが にんじん きゃべつ もやし 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ	596 Kcal 26.0 g
5	木	○	カレーうどん だいがくいも	飲用牛乳 豚肉 油揚げ	冷凍うどん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	590 Kcal 20.1 g
6	金	○	たれかつどん 利休汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ねりごま	にんじん 大根 干しいたけ こまつな ごぼう	630 Kcal 26.9 g
			運動会応援献立				
10	火	○	やきとりどん だご汁 みかん	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 白玉粉	玉ねぎ ねぎ にんじん しょうが ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜 みかん	650 Kcal 25.1 g
11	水	○	ごはん 八宝菜 糸寒天のごま酢あえ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 むきえび いか 糸寒天 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ 干しいたけ グリンピース きゅうり もやし	554 Kcal 25.8 g
12	木	○	ガーリックトースト さつまいもシチュー わかめとコーンのサラダ	飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳 わかめ	食パン マーガリン さつまいも バター 油 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	626 Kcal 20.5 g
13	金	○	わかめごはん 焼きししゃも もやしと小松菜のしょうが炒め むらくも汁	飲用牛乳 わかめ ししゃも 豆腐 たまご	米 麦 油 片栗粉	しょうが にんじん もやし 小松菜 干しいたけ 白菜 ほうれん草 ねぎ	523 Kcal 22.9 g
16	月	○	パエリア お豆のポタージュ カルピスゼリー	飲用牛乳 むきえび いか あさり 鶏肉 いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム カルピス 粉寒天 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 赤ピーマン グリンピース パイン缶	635 Kcal 24.2 g
17	火	○	スパゲティビーンズソース マセドニアサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ハム	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 きゅうり 大根 きゃべつ レモン りんご	573 Kcal 25.1 g
18	水	○	麦ごはん 魚の三味焼き 甘酢あえ 田舎汁	飲用牛乳 さわら みそ わかめ	米 麦 砂糖 ごま さといも	ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 大根	546 Kcal 25.3 g
19	木	○	キャロットライス スープカレー チーズいもち	飲用牛乳 鶏肉 チーズ	米 バター 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマト缶 りんご	606 Kcal 20.7 g
20	金	○	麦ごはん つくね焼き ごまあえ さつま汁	飲用牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま 油 こんにゃく さつまいも	れんこん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん 大根 しょうが	631 Kcal 27.9 g
23	月	○	麦ごはん さばのおろしソース 青菜とコーンのソテー みそ汁	飲用牛乳 さば ベーコン わかめ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油	大根 もやし 小松菜 ホールコーン にんじん 玉ねぎ	599 Kcal 26.5 g
24	火	○	セサミトースト ビーンズシチュー カリポリピクルス	飲用牛乳 豚肉 大豆	食パン ごま マーガリン グラニュー糖 油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 きゅうり 大根 レモン	597 Kcal 20.4 g
25	水	○	おやこどん みそ汁 夕焼けゼリー	飲用牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ みそ 粉寒天	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 大根	601 Kcal 24.8 g
26	木	○	ごまごはん ちくわの二色揚げ おひたし 石狩汁	飲用牛乳 ちくわ あおのり 糸削り 鮭 みそ	米 麦 ごま 小麦粉 じゃがいも	きゃべつ ほうれんそう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ ホールコーン	602 Kcal 26.9 g
27	金	○	鶏五目ごはん ふくさたまご たっぷり野菜のみそ汁	飲用牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ごぼう グリーンピース しょうが 大根 白菜 小松菜	556 Kcal 25.9 g
30	月	○	オムチキライス 洋風ビーフンスープ みかん	飲用牛乳 鶏肉 卵	米 バター 油 砂糖 ビーフン 片栗粉	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース にんにく きゃべつ 小松菜 みかん	619 Kcal 25.1 g
31	火	○	麦ごはん いわしのピリ辛ソース ナムル ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳 いわし 豚肉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ウェーブワンタン	しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 たら	623 Kcal 26.6 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				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	598	24.4	19.5	334	2.5	264	0.34	0.52	28	6.1	2.6

\*栄養価の記載について  
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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。