



# 10月 献立表



令和6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	○	ごはん 魚のゆずみそ焼き 野菜のねぎみそソースあえ 五目汁	飲用牛乳 さけ みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	ゆず もやし こまつな ねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい	539 Kcal 28.3 g
3	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 たまねぎ トマトピューレー もやし ホールコーン こまつな	544 Kcal 24.0 g
4	金	○	ひじきチャーハン 中華スープ カルピスゼリー	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐 乳酸菌飲料 粉寒天	米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖	ねぎ にんじん 赤ピーマン レタス しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ パイン缶	542 Kcal 22.1 g
7	月	○	麦ごはん 魚の黄金焼き 中華サラダ 大根と小松菜のみそ汁	飲用牛乳 メルルーサ みそ 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 こまつな だいこん ホールコーン	541 Kcal 24.0 g
8	火	○	しょうゆラーメン たこやきポテト	飲用牛乳 豚肉 なたと ハム たこ あおのり	むし中華めん ごま油 油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きゃべつ いら ねぎ 紅しょうが	608 Kcal 25.8 g
9	水	○	やきとり丼 たこ汁	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 白玉粉	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが こぼう だいこん 干しいたけ こまつな	582 Kcal 24.1 g
10	木	○	チキンライス 野菜スープ ブルーベリーマフィン	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこまめ 卵 調理用牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース きゃべつ ブルーベリー レモン	616 Kcal 21.8 g
11	金	○	麦ごはん ぶりかけ 肉じゃが いそのかおりあえ	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	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし	533 Kcal 22.3 g
15	火	○	栗ごはん ししゃものごま焼き 野菜のおかか炒め きゃべつのみそ汁	飲用牛乳 ししゃも 糸削り 油揚げ みそ	米 もち米 むき栗 ごま 油	にんじん もやし こまつな きゃべつ たまねぎ	543 Kcal 25.1 g
16	水	○	中華丼 わかめスープ みかん	飲用牛乳 なたと いか えび 豚肉 わかめ	米 油 片栗粉 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ もやし ホールコーン ねぎ みかん	546 Kcal 22.4 g
17	木	○	ミルクパン ポテトグラタン 小松菜のトマトスープ	飲用牛乳 調理用牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉	ミルクパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ ホールコーン にんにく きゃべつ こまつな ホールトマト	563 Kcal 24.5 g
18	金	○	みそかつ丼 すまし汁	飲用牛乳 豚肉 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	だいこん にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ	599 Kcal 24.2 g
22	火	○	ごはん 魚のおろしソース 五目春雨 なめこのみそ汁	飲用牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 春雨 じゃがいも	だいこん しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ もやし こまつな なめこ えのきたけ ねぎ	574 Kcal 26.2 g
23	水	○	カレーライス じゃこサラダ	飲用牛乳 豚肉 じゃこ	米 油 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト りんご もやし きゃべつ	645 Kcal 21.3 g
24	木	○	ごはん 麻婆豆腐 糸寒天のごま酢あえ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 糸寒天 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース きゅうり もやし	555 Kcal 23.1 g
25	金	○	秋のかおりおこわ さつまい ぶどう	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 もち米 油 さつまいも こんにゃく	にんじん ぶなしめじ グリーンピース だいこん しょうが ぶどう	535 Kcal 20.1 g
28	月	○	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 油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン クリームコーン りんご	601 Kcal 20.6 g
29	火	○	さんまのかばやき丼 きゃべつのだんご汁	飲用牛乳 さんま わかめ 豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな	651 Kcal 23.7 g
30	水	○	麦ごはん ツナ入り厚焼き卵 おひたし たぬき汁	飲用牛乳 ツナ 卵 糸削り さつまい揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな もやし はくさい えのきたけ	548 Kcal 25.0 g
31	木	○	練馬スパゲティ イタリアンサラダ スイートパンプキン	飲用牛乳 ツナ のり ベーコン 生クリーム 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 さつまいも バター	だいこん レモン きゅうり きゃべつ もやし 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく たまねぎ かぼちゃ	639 Kcal 22.9 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 μg RE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	575	23.6	18.5	334	2.1	193	0.24	0.4	14	5.7	2.6

### \*栄養士の記載について

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。