

令和8年

10月献立表

関町北小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 金	ごはん 飲用牛乳 かつおと大豆の東煮 きのこと野菜のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ	こめ あぶら かたくりこ こめこ さとう こめあぶら	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな みかん	649	18.6	23.9	1.6
5 月	里芋ごはん 飲用牛乳 さばの妻みそ焼き 沢煮鰻 ピオーネ	とりにく ぎゅうにゅう さば むぎみそ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ さとも さとう あぶら じゃがいも	さやいんげん しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ぶどう	571	18.6	33.4	2.2
6 火	練馬スバゲティ 飲用牛乳 ブロッコリーのサラダ もちもち抹茶ケーキ	まぐろかん ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう ごまあぶら こめこ ふんとう	にんにく だいこん しょうが だいこん (は) ブロッコリー にんじん もやし コーン まっ ちゃ	678	15.8	32.4	2.4
7 水	わかめごはん 飲用牛乳 生揚げと里芋のうま煮 根菜のピリ辛炒め	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう さとも かたくりこ こんにゃく	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	549	15.4	27.9	1.9
8 木	ごはん 飲用牛乳 のりのつくだ煮 じゃがいものきんぴら風煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう ほしのり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく しろごま	しょうが にんじん ごぼう しめじ グリーンピース だいこん キャベツ ねぎ	587	14.8	31.9	1.9
9 金	ピラフ 飲用牛乳 鶏肉のりんごソース焼き キャロットドレッシングサラダ 梨	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら とうにゅうバター さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ りんご キャベツ だいこん こまつな なし	571	15.3	33.4	2.7
13 火	さつまいもごはん 飲用牛乳 ツナとひじきの卵焼き けんちん汁 シャインマスカット	ぎゅうにゅう ひじき まぐろ たまご とりにく とうふ	こめ さつまいも こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとも	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん だいこん (は) ぶどう	583	16.5	31.5	2.6
14 水	ピザトースト 飲用牛乳 秋野菜のポトフ アセロラゼリー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく アガー	しょくパン こめあぶら さつまいも さとう アセロラジュース	マッシュルーム たまねぎ ピーマン セロリー にんじん しめじ キャベツ	600	15.3	37.1	3.2
15 木	秋の香りおこわ 飲用牛乳 大根のそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ もちごめ くり こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん しめじ だいこん (は) しょうが だいこん たまねぎ	542	15.1	30.1	2.4
16 金	タッカルビ丼 飲用牛乳 わかめスープ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく しょうが りんご	610	14.4	27.4	2.3
19 月	いなり入り五目ずし 飲用牛乳 そぼろ汁 れんこんのきんぴら 柿	とりむね あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ほししいたけ にんじん かんぴょう ごぼう れんこん しょうが きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ねぎ かき	551	13.9	23.5	2.4
20 火	みそラーメン 飲用牛乳 もやしとひき肉の春巻き みかん	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ はるさめ かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン こまつな にら みかん	644	15.8	32.8	2.9
21 水	パセリライス 飲用牛乳 ポテトミートグラタン ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ベーコン ひよこまめ	こめ とうにゅうバター じゃがいも こめあぶら さとう	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	576	14.7	30.0	2.2
22 木	栗ごはん 飲用牛乳 魚と野菜の五色和え 煮びたし 月見団子汁	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず あぶらあげ とりにく とうふ	こめ くり くらごま あぶら かたくりこ こめこ じゃがいも さとう しらたまこ	しょうが にんじん さやいんげん こまつな もやし しめじ はくさい ねぎ	672	17.5	28.8	2.6
23 金	かつ丼 飲用牛乳 野菜の香り漬け なめこのみぞれ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら さとう	キャベツ きゅうりにんじん レモン えのきたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな	675	17.3	32.9	2.4
27 火	妻ごはん 飲用牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース みそ汁 梨	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あつあげ みそ	こめ むぎ パンこ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん だいこん (は) なし	562	16.7	28.5	2.1
28 水	大根菜めし 飲用牛乳 厚揚げの中華煮 大根とわかめの中華風サラダ りんご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	だいこん (は) だいこん たまねぎ にんじん エリンギ こまつな にんにく しょうが きゅうり りんご	586	15.6	33.2	2.9
29 木	レモンシユガートースト 飲用牛乳 クリームシチュー ビーンズグリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム だいず あずき	しょくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら こむぎこ とうにゅうバター じゃがいも さとう	レモン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし こまつな	561	14.5	44.9	2.3
30 金	昆布ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け もやしのボン酢あえ かぼちゃのみそ汁	とりにく きざみこんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ こめこ あぶら	ほししいたけ ごぼう にんじん ねぎ もやし ゆず かぼちゃ たまねぎ こねぎ	541	15.2	28.4	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	595	15.9	31.2	2.4	337	90	2.2	216	0.29	0.44	19	6.1
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上