令和5年

10月献立表

関町北小学校

【給食目標】和やかに食事をしよう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		他人丼 青菜とツナの炒めもの 野菜のみそ汁	豚肉　卵　牛乳　ツナ 油揚げ　みそ　大豆	米　麦　砂糖　片栗粉 油　じゃが芋	たまねぎ　にんじん　グリンピース 小松菜　もやし　ごぼう　大根　ねぎ	648	16.3	32.9	2.8
3	火		ガーリックライス 魚の辛子マヨネーズ焼き 野菜のスープ煮	ベーコン　牛乳　ホキ　ウインナー	米　油　マヨネーズ（卵なし） じゃが芋	にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ	593	16.1	34.6	2.3
4	水		ジャージャー麺 マセドアンサラダ	豚ひき肉　大豆　みそ　牛乳	中華めん　油　砂糖　ごま油 白すりごま　片栗粉　じゃが芋	もやし　きゅうり　にんにく　ねぎ たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ にんじん　コーン　グリンピース	553	17.5	31.7	2.4
5	木		家常豆腐丼 中華風和え物 ぶどう２個	豚肉　みそ　厚揚げ　牛乳	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油	生姜　にんにく　干ししいたけ にんじん　たけのこ　キャベツ ねぎ　もやし　ぶどう	611	16.8	31.8	2.2
6	金		秋の香りおこわ ツナとひじきの卵焼き けんちん汁	とり肉　油揚げ　牛乳　ひじき ツナ　卵　豆腐	米　もち米　栗　油　砂糖 じゃが芋　こんにゃく	にんじん　しめじ　グリンピース たまねぎ　キャベツ　大根　ねぎ	597	17.8	32.4	2.8
10	火		コーンピラフ ABCスープ　目の愛護デー 夕焼けゼリー	とり肉　牛乳　ベーコン　寒天	米　麦　油　マカロニ　砂糖	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム コーン　グリンピース 小松菜　オレンジジュース	550	12.9	26.2	1.9
11	水		豆腐の中華丼 わんたんスープ	豚肉　豆腐　牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖　片栗粉 ごま油　ウェーブワンタン	にんにく　生姜　にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　干ししいたけ キャベツ　ねぎ　小松菜	594	16.5	30.8	2.5
12	木		メープルトースト サーモンチャウダー 小松菜とベーコンのソテー　世界の料理（カナダ）	牛乳　ベーコン　鮭　生クリーム	食パン　マーガリン　メープルシロップ 油　じゃが芋　バター　小麦粉	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム パセリ　小松菜　もやし	562	14.5	46.6	2.5
13	金		カツカレーライス　運動会がんばろう グリーンサラダ	豚ひき肉　生クリーム　豚肉　牛乳	米　麦　油　じゃが芋 バター　小麦粉　パン粉　砂糖	にんにく　にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　小松菜	677	13.9	33.1	2.1
17	火		れんこんきんぴら丼 野菜ののりあえ みぞれ汁	豚ひき肉　牛乳　のり　とり肉　厚揚げ	米　麦　ごま油　油　砂糖　片栗粉	れんこん　にんじん　小松菜　もやし えのきたけ　ねぎ　ほうれん草　大根	576	16.7	30.2	2.4
18	水		ココア揚げパン 秋野菜のポトフ ビーンズサラダ	牛乳　とり肉　ベーコン　大豆　小豆	ミルクパン　油　グラニュー糖 砂糖　さつま芋	セロリー　たまねぎ　にんじん　しめじ キャベツ　もやし　小松菜	582	13.7	37.0	2.4
19	木		美唄のとりめし　食育の日 鮭のちゃんちゃん焼き 塩豚汁	とり肉　牛乳　鮭 みそ　豚肉　豆腐	米　麦　油　砂糖　バター こんにゃく　じゃが芋	生姜　たまねぎ　さやいんげん　キャベツ にんじん　ピーマン　ごぼう　大根	589	20.7	29.8	3.0
20	金		ひじきチャーハン もやしとひき肉の春巻き 広東スープ	豚肉　ひじき　牛乳　豚ひき肉	米　麦　油　春巻きの皮　小麦粉 砂糖　春雨　ごま油　片栗粉　じゃが芋	にんにく　にんじん　グリンピース　生姜 もやし　にら　白菜　チンゲンサイ	604	13.2	40.7	2.8
23	月		麦ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 ししゃもの磯辺焼き 野菜のおかか炒め	牛乳　豚肉　みそ　ししゃも 青のり　かつお節	米　麦　油　こんにゃく じゃが芋　砂糖　白ごま	ごぼう　にんじん　たまねぎ さやいんげん　キャベツ　小松菜	629	17.9	30.2	2.4
24	火		パセリライス ポテトミートグラタン 野菜と卵のスープ	牛乳　豚ひき肉　大豆 チーズ　ベーコン　卵	米　バター　じゃが芋 油　砂糖　片栗粉	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　小松菜	603	15.8	32.5	2.3
25	水		麦ごはん 魚と野菜の五色和え 田舎汁	牛乳　さめ　大豆　厚揚げ　みそ	米　麦　油　片栗粉 じゃが芋　砂糖	生姜　にんじん　さやいんげん たまねぎ　大根　小松菜	600	18.3	26.3	1.9
26	木		スパゲティミートビーンズソース ツナコーンサラダ 柿1/4	豚ひき肉　大豆　牛乳　ツナ	スパゲティ　オリーブ油　油　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん セロリー　マッシュルーム　トマトピューレ 小松菜　キャベツ　コーン　柿	664	16.8	35.0	2.3
27	金		豆ごはん 鯖の文化干し　十三夜献立 もやしのポン酢あえ 月見団子汁	金時豆　大豆　牛乳　さば とり肉　油揚げ　豆腐	米　もち米　白玉粉	にんじん　もやし　ゆず 白菜　小松菜　ねぎ	653	17.8	38.0	2.9
30	月		ごはん かつおと大豆の東煮 きのこと野菜のみそ汁	牛乳　かつお　大豆　みそ	米　油　片栗粉　砂糖	生姜　さやいんげん　ごぼう にんじん　大根　しめじ　ねぎ　小松菜	606	19.6	25.4	1.8
31	火		チキンライス 野菜と豆のスープ　ハロウィン献立 かぼちゃプリン	とり肉　牛乳　ベーコン いんげん豆　アガー　生クリーム	米　油　砂糖　バター	トマトジュース　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ　かぼちゃ	580	13.9	31.5	2.5

※　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20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 (ugRAE)	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	604	16.3	32.9	2.4	337	89	2.4	237	0.31	0.46	17	6.4

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】　米…岩手県・備蓄米は石川県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道