

# 10月献立表

【給食目標】和やかに会食をしよう

実施日	日 曜	飲み物	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	水		さつまいもごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 野菜のごまだれ	牛乳 とり肉 みそ	米 さつまいも 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし	505	14.2	25.0	2.6			
3	木		ピザトースト 秋野菜のポトフ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米油 さつまいも	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	548	16.8	40.6	3.2			
4	金		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 米油	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	589	20.0	26.1	1.8			
7	月		麦ごはん マーボーなす 中華スープ	牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉	米 大麦 米油 油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ いら なす 小松菜	546	14.8	33.8	2.4			
8	火		ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース とうがんの和風汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 とり肉 厚揚げ	米 パン粉 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん とうがん ねぎ	555	18.0	33.6	1.9			
9	水		みそラーメン 揚げぎょうざ	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉 豆腐	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 油	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ いら	547	17.1	35.9	3.2			
10	木		コーンピラフ とり肉の ハニーマスタード焼き キャロットドレッシングサラダ	鶏むね 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 豆乳バター オリーブ油 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ もやし 小松菜	516	18.5	33.3	1.9			
11	金		栗ごはん 魚と野菜の五色和え もやしのボン酢あえ 月見団子汁	牛乳 メルルーサ 大豆 とり肉 油揚げ 豆腐	米 栗 黒ごま 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 白玉粉	生姜 にんじん さやいんげん もやし ゆず 白菜 小松菜 ねぎ	652	17.1	26.6	2.5			
16	水		ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのピリ辛炒め わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ねぎ	584	16.6	32.1	2.4			
17	木		メープルトースト サーモンチャウダー ガーリックポテト	牛乳 ベーコン 鮭 クリーム	食パン バター メープルシロップ 大豆油 じゃが芋 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉	547	14.7	42.8	2.5			
18	金		かてめし いりどり かぼちゃすいとん	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 米油 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉	にんじん まいたけ ごぼう 大根 さやいんげん かぼちゃ 生姜 ねぎ	527	14.8	28.0	2.6			
21	月		豆腐の中華丼 わんたんスープ	豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエーブワンタン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ ねぎ 小松菜	593	16.5	30.8	2.5			
22	火		けんちんうどん 大字芋	鶏むね 油揚げ 牛乳	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 さつまいも 油 水あめ ざらめ 黒ごま	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	579	13.0	27.5	2.0			
23	水		チキンカレーライス グリーンサラダ	とり肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし 小松菜	547	14.0	25.5	2.1			
24	木		れんこんきんぴら丼 小松菜のりあえ みぞれ汁	豚ひき肉 牛乳 のり とり肉 厚揚げ	米 大麦 ごま油 米油 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	568	16.8	30.6	2.4			
25	金		ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 小松菜とかまぼこの炒めもの キャベツのみそ汁	牛乳 大豆 まぐろ かまぼこ 油揚げ みそ	米 さつまいも 片栗粉 上新粉 油 砂糖 米油 春雨	生姜 にんにく ねぎ にんじん 小松菜 大根 キャベツ	583	16.7	25.2	1.9			
28	月		秋の香りおこわ 大根のそぼろ煮 高野豆腐のみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 ひじき わかめ みそ	米 もち米 粟 米油 砂糖 片栗粉	にんじん しめじ グリンピース 生姜 大根 ほうれん草	560	16.4	32.1	2.5			
29	火		焼肉ガーリックピラフ 野菜と豆のスープ 紅白ゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 寒天	米 大麦 米油 砂糖 カルピス アセロラジュース	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ぶどうジュース	598	13.1	38.7	2.1			
30	水		三色そぼろごはん 生揚げと里芋のうま煮 柿	鶏ひき肉 卵 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 里芋 片栗粉	生姜 グリンピース たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 柿	647	17.7	33.0	1.7			
31	木		赤飯 とり肉の照り焼き 紅白なます 五日汁	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉 なたと	米 もち米 砂糖 片栗粉	生姜 大根 にんじん ゆず 小松菜 ねぎ	525	17.8	29.3	2.3			

※ 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	566	16.3	31.5	2.3	319	84	2.0	217	0.27	0.44	14	5.0
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

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…青森県 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