



おいずみしょうがっこう
大泉小学校

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			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人1日 (kcal)	たんばく質 (%)
2	木		*七分づきごはん *棒ぎようざ *キムムツチ(韓国風のりのふりかけ) *キムチチゲ	★ぎゅうにゅう もみのり ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ きぬこしとうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう いりごま ★ぎょうざのかわ でんぷん こめぬかあぶら つきこんにやく すりごま ねりごま	にんにく キャベツ にら ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん はくさいキムチ はくさい	643	15.2
3	金		*ジャージャー麺 *ぶどうジュレ	みそ ぶたひきにく きざみだいず ★ぎゅうにゅう ごまあぶら パールアガー	★むしちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら たんさんいんりょう	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ だけのこ たまねぎ パインかん おうとうかん みかんかん ぶどうジュース	603	15.5
6	月		*あぶらぶ井 *キャベツのあっさりあえ *お月見ゼリー	とりももにく ★たまご ★ぎゅうにゅう おかか パールアガー	こめ おおむぎ さとう ★あぶらぶ すりごま いりごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ こまつな おうとうかん ぶどうジュース	626	14.2
7	火		*チキンカレーライス *バリバリサラダ *柿	とりももにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら アップルソース じゃがいも ざらめ こめこ こむぎこ ★バター あぶら ★ワントンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトダイスカット トマトピューレー セロリー キャベツ だいこん かき	697	11.2
8	水		*さつま芋ごはん *肉豆腐 *かぶの昆布漬	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ しおこんぶ	こめ もちこめ さつまいも いりごま こめぬかあぶら しらたき ★やきふ さとう	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ チンゲンサイ かぶ かぶは	605	17.8
9	木		*食パン *ブルーベリーミルククリーム *かぼちゃのクリームシチュー *マスタードサラダ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ベーコン とりももにく ★ちょうりようぎゅうにゅう	★しょくパン ざらめ でんぷん ★バター こめぬかあぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター さとう	ブルーベリー レモンかじゅう にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし コーン	600	13.0
10	金		*七分づきごはん *かつお沢庵 *カマスの醤油マヨ焼き *塩豚汁	★ぎゅうにゅう かつお かます ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら いりごま マヨネーズ さとう こめこなまパンこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	たくあん たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	598	17.5
14	火		*七分づきごはん *畑のお肉カレーマヨネーズ *ひつみ汁	★ぎゅうにゅう だいずミート とうにゅういりホイップ とりももにく ちらしかまぼこ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マヨネーズ しらたまこ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ レモンかじゅう ごぼう だいこん にんじん えのきだけ はくさい ねぎ こまつな	670	14.7
15	水		*七分づきごはん *おろしハンバーグ *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく きざみだいず ぶたにく みそ	こめ こめこなまパンこ さとう でんぷん こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ キャベツ コーン	641	19.6
16	木		*豚キムチ丼 *かきたま汁 *ココア豆	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう とりむねにく きぬこしとうふ ★たまご だいず ★だっしふんにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし はくさいキムチ えのきだけ こまつな ねぎ	663	17.7
17	金		*七分づきご飯 *かつおでんぶ *チキンカツ *けんちん汁 *ジョア	★ジョア かつお とりももにく ★たまご あぶらあげ きぬこしとうふ	こめ さとう いりごま あぶら こめこ ★こむぎこ ★なまパンこ ★かんそうパンこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	640	17.4
21	火		*七分づきごはん *油みそ *さばの南部焼き *紅葉汁	★ぎゅうにゅう だいずミート ぶたひきにく みそ さば とりむねにく ちらしかまぼこ	こめ こめぬかあぶら さとう すりごま いりごま でんぷん	にんにく ねぎ しょうが だいこん にんじん まいたけ なめこ こまつな	617	20.0
22	水		*きなこ揚げパン *ABCスープ *もやしサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりむねにく	あぶら ★ミルクパン さとう こめぬかあぶら ★ABCマカロニ オリーブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	634	15.5
23	木		*ハッシュドポーク *コールスロー *りんご	ぶたにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★バター こめこ ★こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー キャベツ コーン りんご	670	11.9
24	金		*麦ご飯 *麻婆豆腐 *野菜のナムル *中華ごま団子	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ きぬこしとうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら いりごま さつまいも しらたまこ ごま あぶら	しょうが だけのこ 干しいたけ にんじん にんにく ねぎ にら もやし こまつな	699	14.0
27	月		*七分づきごはん *お好みバーグ *さつま汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく きざみだいず あおのり おかか とりももにく あぶらあげ みそ	こめ こめこなまばんこ こめこ さとう はちみつ こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	たまねぎ キャベツ べにしょうが ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ	633	18.1
28	火		*秋の山路ご飯 *五目卵焼き *パンダ汁	とりももにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご なると	こめ もちこめ むきくり こめぬかあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん まいたけ しいたけ あさつき にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	606	18.8
29	水		*七分づきごはん *韓国風肉じゃが *華風サラダ *みかん	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう いりごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★いんげん もやし こまつな みかん	601	14.2
30	木		*七分づきごはん *のりの佃煮 *魚とチーズの包み揚げ *沢煮椀	★ぎゅうにゅう もみのり ★チーズ モウカサメ とりむねにく きぬこしとうふ ちらしかまぼこ	こめ さとう ★こむぎこ ★はるまきのかわ あぶら	しょうが だいこん にんじん こまつな	595	19.2
31	金		*練馬スパゲティ *フレンチサラダ *パンプキンスフレ	オイルツナ きざみのり ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	★スパゲティ オリーブあぶら さとう こめぬかあぶら ざらめ ★こむぎこ	だいこん にんじん キャベツ コーン きゅうり かぼちゃペースト	624	15.1

※ 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	ネルギ (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	633	16.0	32.3	2.5	343	103	2.4	193	0.35	0.44	15	6.0
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

※ 日本食品標準成分表が2020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。

*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

