

令和6年

10月献立表

大泉東小学校

実施日 日 曜	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		13歳+ (kcal)	13歳+ (%)
2	水	ごはん 牛乳 ポテバグ もやし炒め コーンポタージュ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン クリーム	米 もち麦 ジャが芋 片栗粉 米油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン パセリ粉	629	12.9		
3	木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 吉野汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ とり肉 油揚げ	米 米油 砂糖 里芋 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 大根 ねぎ	575	19.2		
4	金	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ バインアップル缶 桃缶 みかん缶	603	15.1		
7	月	ごはん 牛乳 魚の香草焼き きゃべつと竹輪の和え物 けんちん汁	牛乳 ホキ 竹輪 とり肉 豆腐 油揚げ	米 もち麦 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 米油 里芋 こんにゃく ごま油	パセリ粉 キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	551	19.2		
8	火	ロコモコ丼 牛乳 マセドアンサラダ かぼちゃのスープ	鶏ひき肉 豆腐 大豆 牛乳	米 もち麦 米油 パン粉 小麦粉 砂糖 ジャが芋	たまねぎ 大根 もやし にんじん きゅうり かぼちゃ パセリ粉	607	15.9		
9	水	肉あんかけごはん 牛乳 五目汁 柿	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 ごま油 こんにゃく ジャが芋	生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ 大根 ごぼう 柿	546	15.8		
10	木	カラフルピラフ 牛乳 ツナサラダ ミネストローネ	ベーコン 牛乳 まぐろ缶 豚肉	米 もち麦 米油 バター ごま油 砂糖 ジャが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ もやし にんにく 生姜 キャベツ トマトビュレ パセリ粉	545	13.5		
11	金	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 もち麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	599	13.6		
15	火	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 野菜のごまあえ 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 もち麦 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく ジャが芋	ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根	553	20.4		
16	水	ガーリックフランス 牛乳 ブロッコリーのクリーム煮 巨峰	牛乳 とり肉 クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 ジャが芋 小麦粉	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん ブロッコリー ぶどう	576	14.8		
17	木	豚キムチ丼 牛乳 なめこ汁 ココア豆	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 大豆 脱脂粉乳	米 もち麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ もやし キムチ なめこ ねぎ	621	16.7		
18	金	ゆかりご飯 牛乳 生揚げと野菜のうま煮 おかか和え	牛乳 とり肉 厚揚げ かつお節	米 米油 里芋 砂糖	生姜 にんじん 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし	545	16.6		
21	月	きのご膳丼 牛乳 白菜と小松菜の煮浸し じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ジャが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ 白菜 小松菜 大根 ねぎ	563	17.1		
22	火	和風きのごピラフ 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ きゃべつとコーンのクリームスープ	とり肉 牛乳 油揚げ ベーコン	米 もち麦 バター 米油 砂糖 ごま油 ジャが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン	617	14.3		
23	水	田舎うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしときゅうりの甘酢	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 米油 里芋 こんにゃく 小麦粉 大豆油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし きゅうり	604	18.3		
24	木	ごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ 呉汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 大豆 豆乳 みそ	米 もち麦 しらたき 砂糖 米油 こんにゃく ジャが芋	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	572	21.0		
25	金	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 もち麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	小松菜 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん たけのこ えのきたけ	579	18.3		
29	火	コーンピラフ 牛乳 チキンピーズ	豚ひき肉 牛乳 とり肉 大豆	米 もち麦 米油 バター ジャが芋 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトビュレ パセリ粉	601	16.2		
30	水	ごはん 牛乳 イガグリ揚げ 焼肉サラダ 麩のみそ汁	牛乳 大豆 鶏ひき肉 すり身 はんぺん 豚肉 みそ	米 もち麦 小麦粉 パン粉 そうめん・ひやむぎ 大豆油 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 焼きふ	ねぎ 生姜 にんにく にんじん もやし きゅうり 小松菜	612	17.1		
31	木	ごはん 牛乳 生揚げと春雨の炒め物 根菜の胡麻汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 もち麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 ジャが芋 白すりごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 大根 ごぼう ねぎ	591	16.6		

※ 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	584	16.6	31.7	2.3	334	87	2.1	180	0.26	0.37	14	5.9
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年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇9月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県	きゃべつ：群馬県	長ねぎ：山形県
豚肉：秋田県・茨城県	きゅうり：埼玉県	玉葱：北海道
鶏肉：岩手県	小松菜：東京都	にら：千葉県
かぼちゃ：茨城県	里芋：千葉県	もやし：栃木県
じゃがいも：茨城県	大根：青森県	にんにく：青森県
	にんじん：北海道	しょうが：高知県