

令和8年

10月献立表

大泉西小学校

実施日			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
日	曜					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金		むぎごはん 牛乳 いかと大根の煮付け ほうれん草のおかかえ 梨	こめ おおむぎ あがら さとう 米 大麦 油 砂糖	にんじん だいこん さやいんげん もやし ほうれんそう えのき なし	577	21.0	29.0	1.5
5	月		むぎごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜 とさつま揚げの炒め物 塩肉じゃが	こめ おおむぎ あがら さとう 米 大麦 油 ごんにやく 砂糖	にんじん ごまつな もやし たまねぎ さやいんげん	650	21.2	28.9	2.0
6	火		むぎごはん 牛乳 ひじき入り豆腐ハンバー グ 野菜の磯和え さつま汁	こめ おおむぎ あがら かたくりこ さとう 米 大麦 油 ごま 片栗粉 砂糖	たまねぎ ねぎ しめじ えのき にんじん もやし ごまつな	588	17.5	25.6	2.2
7	水		カルシウムトースト 牛乳 ブロッコ リーサラダ 豆乳クリームシチュー	むえん 無塩パン バター あがら さとう じゃがいも 米粉	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム ほうれんそう	646	16.7	49.0	2.2
8	木		豚キムチチャーハン 牛乳 揚げジャンボ餃子 麦むぎスープ	こめ おおむぎ あがら あがら あわ 米 大麦 ごま油 油 ぎょうざの皮 かたくりこ こめこ 片栗粉 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にら セロリ パセリ	653	16.4	33.8	2.0
9	金		むぎごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き みそ汁 ミルクプリン	こめ おおむぎ あがら さとう 米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 メープルシロップ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	628	17.9	28.8	2.0
13	火		きのこの和風スパゲティ 牛乳 ツナサラダ 柿	スパゲティ オリーブオイル あがら かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごまつな ほ 干しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり かき	611	17.2	34.2	1.7
14	水		ガバオライス 牛乳 はなまるスープ あしたばケーキ	こめ おおむぎ あがら さとう こめこ 米 大麦 油 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ ごまつな あしたば	699	16.5	29.9	2.2
15	木		ごぎつねごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜の塩昆布和え きのこけんちん汁	こめ おおむぎ あがら さとう あがら 米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ	626	21.5	37.7	2.1
16	金		むぎごはん 牛乳 里手のすき焼きコロッ ケ ミニトマト みそ汁	こめ おおむぎ あがら さとう さといも あがら 米 大麦 じゃがいも 里手 油 ごんにやく さとう こむぎこ こ 砂糖 小麦粉 パン粉	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ミニトマト だいこん	632	14.1	26.1	2.3
19	月		ツナのオープンサンド 牛乳 野菜の ペペロンチーノ炒め チキンピーンズ	むえん 無塩パン 油 マヨネーズ さとう オリーブオイル じゃがいも こめこ 米粉	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく にんじん もやし コーン ピーマン パセリ	638	16.1	48.8	1.7
20	火		チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ りんご	こめ おおむぎ あがら さとう かたくりこ あがら 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン えのき はくさい ねぎ りんご	585	18.0	26.6	2.2
21	水		むぎごはん 牛乳 ヒレカツ 白菜のゆかり和え みそ汁	こめ おおむぎ あがら こむぎこ こ さとう 米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	はくさい もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	587	19.1	25.3	2.2
22	木		くろはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツのおかか炒め 月見団子汁	こめ こめくろ 米 もち米 栗 ごま ごま油 しらたき 白豆団子 油	キャベツ にんじん ごまつな だいこん ほ 干しいたけ	574	21.5	21.3	1.8
※ 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									
23	金		大豆入りドライカレー 牛乳 コーンサラダ	こめ おおむぎ あがら こめこ さとう 米 大麦 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン レーズン キャベツ ごまつな コーン	609	15.2	27.5	2.4
26	月		おやこどん 牛乳 ごぼうのピリ辛炒め ゆうや 夕焼けゼリー	こめ おおむぎ あがら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう れんこん オレンジジュース	662	16.0	29.4	1.9
27	火		まごごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツ炒め みそ汁	こめ おおむぎ さとう あがら 米 大麦 砂糖 油 さつまいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ ごまつな コーン たまねぎ えのき ねぎ	571	17.1	27.0	2.1
28	水		まごごはん 牛乳 白身魚のあんかけ 野菜のごま和え すまし汁	こめ おおむぎ かたくりこ あがら さとう 米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう えのき ねぎ	569	18.7	25.9	2.1
29	木		みそラーメン 牛乳 ジャーマンポテト フルーツポンチ	む ちゅうか あがら あがら 蒸し中華麺 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ コーン にら パイン缶 もち缶 みかん缶	610	14.5	25.7	3.2
30	金		きのこピラフ 牛乳 コールスローサーガ 米粉の追加スープ スイートパンプキン	こめ おおむぎ あがら こめこ さとう 米 大麦 油 米粉マカロニ 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン マッシュルーム セロリ ごまつな キャベツ コーン かぼちゃ	610	13.0	27.7	2.2

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	616	17.4	30.6	2.1	325	91	2.3	241	0.35	0.46	19	6.3