

令和2年度

10月の献立

大泉西小学校

実施日	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		1日1人1食	エネルギー	たんぱく質	脂質
日									(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	木	★行事食 十五夜★ ご飯 白身魚のねぎみそ焼き お月見団子汁 牛乳	牛乳 バサみそ 鶏肉 豆腐		米 砂糖 白玉粉		生姜 ねぎ ごねぎ にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜 かぼちゃ		649	16.6	21.2	2.4
2	金	ご飯 豆腐の中華風うま煮 春雨サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 貝柱 豆腐		米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たら きゅうり もやし		593	16.2	27.0	2.2
5	月	きなご揚げパン カレーポテト レンズ豆のスープ 牛乳	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆		コッペパン グラニュー糖 油 じゃが芋 オリーブ油		たまねぎ セロリー にんにく 大根 にんじん パセリ		658	15.9	36.0	2.3
6	火	豚丼 千草和え みそ汁 牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 油 砂糖 はちみつ ごんにやく ごま油		生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ		633	16.6	28.0	2.3
7	水	ご飯 魚の照り焼き 野菜の磯和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 ヒラマサのり 豚肉 油揚げ		米 押し麦 みずあめ 砂糖 片栗粉 ごま油 ごんにやく		生姜 キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ		574	18.0	24.8	1.7
8	木	ご飯 ぶどう豆 ごぼういり卵焼き 田舎汁 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 みそ		米 砂糖 油 ごんにやく		にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ 生姜 大根 ねぎ		677	17.1	31.0	2.2
9	金	練馬スパゲティー ハムサラダ ココアプリン 牛乳	まくろのり 牛乳 ハム アガー クリーム コンデンスミルク		オリーブ油 スパゲティ 砂糖 油		大根 キャベツ にんじん コーン たまねぎ		710	15.4	32.8	2.3
12	月	マーボー豆腐丼 あさりのカリッとサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 あさり		米 押し麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ たら キャベツ 大根 きゅうり		671	15.4	31.0	2.4
13	火	パンブキンパン キャベツたっぷりミートローフ マカロニクリームスープ 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚肉 牛肉 卵 エバミルク ベーコン 鶏肉 チーズ		パンブキンパン 牛脂 パン粉 油 片栗粉 マカロニ		キャベツ にんじん たまねぎ コーン 小松菜		675	18.2	39.2	2.5
14	水	五穀ご飯 肉じゃが みそドレッシングサラダ 牛乳	小豆 牛乳 豚肉 みそ		米 押し麦 あわ きび 油 ごんにやく じゃが芋 砂糖		にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 小松菜		618	15.7	22.3	1.8
15	木	さんまのかば焼き丼 キャベツのあっさり和え みそ汁 牛乳	さんま 牛乳 厚揚げ みそ		米 押し麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま		しょうが キャベツ にんじん なす たまねぎ えのきたけ ごねぎ		691	15.3	35.7	2.2
16	金	あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛和え りんごゼリー 牛乳	豚肉 いか 牛乳 寒天		中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし ねぎ 大根 きゅうり りんごジュース		593	17.9	22.6	2.4
19	月	ピラフ 鶏肉のトマト煮 梨 牛乳	ベーコン ウインナー 牛乳 鶏肉		米 押し麦 オリーブ油 じゃが芋 砂糖		たまねぎ にんじん しめじ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんにく トマト缶 なし		689	13.4	27.8	2.2
20	火	ごまご飯 肉野菜炒め わかめと豆腐のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ		米 ごま油 砂糖 油 ごま		にんじん キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく		587	17.9	27.3	1.9
21	水	きつねご飯 鶏そぼろと野菜の煮物 ゆかり和え 牛乳	油揚げ 牛乳 鶏肉		米 油 砂糖 里芋 片栗粉		にんじん 生姜 大根 ごねぎ キャベツ		658	15.2	29.1	2.2
22	木	スティックパン かぼちゃのシチュー もやしコーンソテー 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン		スティックパン 油 バター 小麦粉		たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム もやし 小松菜 コーン		623	18.4	39.7	2.1
23	金	ご飯 イカのチリソース 野菜の中華和え スーミータン 牛乳	牛乳 いか 卵		米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油		にんにく 生姜 ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし コーン たまねぎ 葉ねぎ		619	16.0	26.5	2.6
26	月	オムチキライス 野菜とベーコンのスープ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 牛肉		米 押し麦 油 砂糖 じゃが芋		トマトジュース たまねぎ にんじん セロリー レタス 小松菜		648	14.6	32.9	2.4
27	火	ダイスチーズパン チリコンカン コールスローサラダ 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆		ダイスチーズパン 油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご キャベツ コーン		626	18.5	37.8	2.5
28	水	ご飯 わかさぎの甘辛揚げ 野菜のおかか和え みそ汁 牛乳	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ		米 押し麦 片栗粉 油 砂糖		生姜 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 小松菜		574	15.8	28.1	1.8
29	木	★行事食 十三夜★ 栗おこわ 鶏団子と秋野菜の煮物 みかん 牛乳	牛乳 鶏肉		もち米 米 片栗粉 ごんにやく かつま芋 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ ごぼう 小松菜 みかん		675	13.2	19.5	1.8
30	金	ごめつこカレーライス じゃこサラダ 牛乳	豚肉 エバミルク 牛乳 ちりめんじゃこ		米 押し麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ ごま油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ もやし		738	13.9	30.7	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22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	645	16.1	29.7	2.2	335	108	2.3	234	0.45	0.51	29	4.4
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	20	5以上

●9月の使用食材産地●

牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	鶏肉	青森	大豆	北海道	玉葱	北海道	大根	北海道
	東京、群馬	米	秋田	豚肉	青森	マッシュルーム	岡山	もやし	栃木	小松菜	埼玉
	岩手、青森	にぎす	石川	牛肉	埼玉	えのき	長野	人参	北海道	きゅうり	福島
	宮城	さわら	韓国	卵	群馬	ねぎ	青森	にら	茨城	ごぼう	青森