

令和4年

10月献立表

大泉西小学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
3月	麦ご飯 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め 広東スープ	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン たけのこ 白菜 チンゲンサイ		570	17.8
4火	麦ご飯 牛乳 お魚ハンバーグ 白菜の塩昆布炒め きこのすまし汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 塩昆布 油揚げ		米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま油		生姜 たまねぎ 白菜 にんじん もやし しめじ えのきたけ 大根 小松菜		547	17.0
5水	さつまいもご飯 牛乳 畑のお肉甘辛煮 鶏ごぼ汁	牛乳 大豆ミート いらこ とり肉 豆腐 みそ		米 さつまいも 黒ごま 片栗粉 油 砂糖 ごんにやく		生姜 にんにく ごぼう にんじん ねぎ		582	17.3
6木	シュガートースト 牛乳 ひじきとコーンのサラダ チリコンカン	牛乳 ひじき 豚ひき肉 大豆		食パン バター グラニュー糖 油 砂糖 ジャガイモ		キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく トマト缶 パセリ		597	15.7
7金	麦ご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き 野菜のごま酢和え わかめのみそ汁	牛乳 ししゃも いらこ 油揚げ みそ わかめ		米 大麦 白ごま 砂糖 ジャガイモ		もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ		552	18.0
11火	麦ご飯 牛乳 小魚のふりかけ すき焼き煮 ほうれん草炒め	牛乳 しらす干し 刻み昆布 かつお節 豚肉 焼き豆腐 ベーコン		米 大麦 白ごま 砂糖 油 ごんにやく		にんじん 白菜 ねぎ もやし コーン ほうれん草		591	18.0
12水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りワンタンスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉		米 大麦 油 ごま油 ワンタンの皮		小松菜 生姜 ねぎ にんにく 白菜 にんじん もやし きくらげ たら		509	17.8
13木	麦ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 青梗菜の煮浸し どさんご汁	牛乳 さば とり肉 みそ		米 大麦 ジャガイモ バター		にんにく 生姜 チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ コーン ねぎ 小松菜		560	18.7
14金	ジャージャー麺 牛乳 大豆入り大学芋	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 水あめ 黒ごま		にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ		606	17.1
17月	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ 野菜のごま炒め 生揚げと野菜のうま煮	牛乳 みそ 大豆 油揚げ とり肉 厚揚げ		米 大麦 油 砂糖 白ごま 里芋		にんじん もやし 小松菜 生姜 大根 干ししいたけ たけのこ さやいんげん		638	16.2
18火	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 キャベツのおかか和え いなか汁	牛乳 いわし かつお節 油揚げ いらこ みそ		米 大麦 砂糖 ごま油 ごんにやく		生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根		545	19.4
19水	【岩手県郷土料理】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の風味焼き すき昆布の煮物 ひつつみ	牛乳 とり肉 青のり 昆布 高野豆腐 油揚げ		米 大麦 米粉 油 小麦粉		生姜 干ししいたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜		621	16.1
20木	豚丼 牛乳 生揚げと根菜のみそ汁	豚肉 牛乳 いらこ 厚揚げ みそ		米 大麦 油 ごんにやく 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ		559	18.2
21金	黒砂糖パン 牛乳 ポテトオムレツ 白菜の洋風スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン		黒砂糖パン 油 ジャガイモ 砂糖		たまねぎ にんにく にんじん 白菜 小松菜		557	17.7
24月	キャロットライス 牛乳 コールスローサラダ パンプキンシチュー	牛乳 とり肉 豆乳		米 大麦 油 バター 砂糖 ジャガイモ 米粉		にんじん キャベツ もやし コーン たまねぎ にんにく しめじ かぼちゃ パセリ		589	12.4
25火	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 わかめのみそドレッシング タ焼けゼリー	とり肉 牛乳 わかめ みそ 寒天		スパゲティ オリーブ油 油 片栗粉 砂糖 ごま油		にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 もやし きゅうり オレンジジュース		554	15.7
26水	家常豆腐丼 牛乳 えのきの卵スープ 果物 (梨)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 卵		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ にんにく たら えのきたけ ねぎ チンゲンサイ なし		623	17.3
27木	麦ご飯 牛乳 魚の香味焼き 里芋のゆずみそがらめ うすくず汁	牛乳 たら みそ とり肉		米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 里芋 片栗粉		生姜 ねぎ にんじん ゆず 大根 えのきたけ		525	18.5
28金	レンズ豆のカレーライス 牛乳 和風おろしサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 かつお節		米 大麦 油 ジャガイモ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 白菜 小松菜 大根		609	14.0
31月	麦ご飯 牛乳 酢鶏 青梗菜のスープ	牛乳 とり肉 豚肉		米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ ごま油		生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ ピーマン にんにく えのきたけ チンゲンサイ		629	14.8

※ 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

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	578	16.8	30.6	2.0	352	91	2.4	234	0.27	0.44	11	5.5
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

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

9月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	岩手県	豚肉	茨城県	油揚げ	千葉県	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	グリーンピース	北海道
	岩手、青森	鰹厚削り	静岡県	煮干し	広島県	ししゃも	ノルウエー	生わかめ	三陸産	ちりめんじゃこ	兵庫県	たら	北海道
	宮城、山梨	生姜	高知県	にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	きゅうり	青森県	絹さや	北海道