

令和5年

10月献立表



大泉西小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)		
2月	いもはん ぎゅうにゅう さつま芋ご飯 牛乳 もみじや じる たらの紅葉焼き のっぺい汁	ぎゅうにゅう 牛乳	たら とりにく たら 鶏肉	こんぶ 昆布	こめ ごま さつま芋 米 ごま油 さつま芋	あぶら かたくりこ ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ 干ししいたけ	563	18.8		
3火	ふた ぎゅうにゅう 豚キムチチャーハン 牛乳 ツナサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく とりにく 豚肉 鶏肉	ツナ	こめ おおむぎ あぶら あぶら 米 大麦 ごま油 油	あぶら ビーフン	にんにく しょうが 白 にんにく しょうが 白菜キムチ にんじん ねぎ	556	16.5		
4水	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 やさい あ じる 野菜のごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく だいず 鶏肉 大豆	かつおぶし	こめ おおむぎ こ こめ 米 大麦 パン粉 米粉	かたくりこ 片栗粉	れんこん たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ねぎ	597	19.1		
5木	ぎゅうにゅうだいず 牛乳 大豆入りドライカレー ナン コールスローサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう 牛乳	ふた にく だいず 豚ひき肉 大豆		ナン	あぶら こめ さとう 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	565	17.4		
6金	きのこピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 青のりポテト はくさいようふう 白菜の洋風スープ	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	あおのり パーコン	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油	じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく はくさい こまつな	525	13.4		
10火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 中華丼 牛乳 かふうやさい 華風野菜 ごもく 五目スープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく とりにく 豚肉 鶏肉	たまご うずら卵	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油	かたくりこ 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ	552	15.7		
11水	はん ぎゅうにゅう ひじきご飯 牛乳 あしたばあ いかの明日葉揚げ よしめる 吉野汁 りんご	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	いか ひじき	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油	かたくりこ 片栗粉	にんじん あしたば にんじん 明日葉(粉末) だいこん えのき	594	18.1		
12木	わふう ぎゅうにゅう きのこの和風スバゲティー 牛乳 わかめのみそドレッシング ゆうや 夕焼けゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	わかめ みそ	スバゲティー	オリーブオイル あぶら 油	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのき	562	15.6		
13金	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 やさい うめ あ じる 野菜の梅おかか和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	かつおぶし みそ	こめ おおむぎ さとう 米 大麦 砂糖	じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん	534	18.4		
16月	くりはん ぎゅうにゅう 栗ご飯 牛乳 さけ や じる 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳	さけ とりにく 鮭 鶏肉	みそ 鶏肉	こめ ごめ 米 もち米	あぶら 油	ごんにやく さといも	り 栗 もやし キャベツ にんじん ねぎ ごぼう	552	22.0	
17火	あぶたま ぎゅうにゅう あぶたま丼 牛乳 こまつな あ いた かき 小松菜とさつま揚げの炒めもの 柿	ぎゅうにゅう 牛乳	たまご 卵	かつおぶし あぶらあ 油揚げ	こめ おおむぎ さとう 米 大麦 砂糖	あぶら 油	ごま	にんじん たまねぎ こまつな もやし かき	636	17.4	
18水	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものハニーサラダ はなまるスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ウイナー レンズ豆 とりにく 鶏肉		こめ あぶら 米 油	じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	545	13.2		
19木	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 やさい いそあ じる 野菜の磯和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく とりにく 豚肉 鶏肉	みそ もめんどうふ 木綿豆腐	こめ おおむぎ さとう 米 大麦 砂糖	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	538	16.6	
20金	コーンマヨネーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン キャロットソースのツナサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ふた にく だいず 豚ひき肉 大豆	ツナ	しょく 食パン	マヨネーズ(エッグフリー) あぶら 油	コーン たまねぎ パセリ にんにく にんじん	622	16.3		
23月	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 やさい いそあ じる 野菜の磯和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ふた にく 豚ひき肉	のり かつおぶし もめんどうふ 木綿豆腐	こめ おおむぎ 米 大麦	じゃがいも さといも さとう 砂糖	さといも あぶら 油	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	648	14.9	
24火	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ひじきサラダ キャベツとベーコンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	ひじき パーコン	こめ おおむぎ 米 大麦	マヨネーズ(エッグフリー) さとう 砂糖	あぶら 油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう	594	15.2	
25水	みそごもく 味噌五目肉うどん しょうてん 2色天ぷら(かぼちゃ・ちくわ)	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ	みそ	れいと 冷凍うどん	あぶら 油	こめ 米粉	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ だいこん	664	18.1	
26木	ねりまはん ぎゅうにゅう 練馬ご飯 牛乳 はくさい あ じる 白菜のゆかり和え さつま汁	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	あぶらあ 油揚げ	ししやも	こめ あぶら 米 油	さとう 砂糖	ごま さつまいも	だいこん にんじん はくさい もやし たまねぎ	560	20.8
27金	ふたにくチャーハン ぎゅうにゅう 豚肉炒飯 牛乳 なま 生クリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく とりにく 豚肉 鶏肉	しろ まめ 白いんげん豆	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油	じゃがいも	なま 生クリーム	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	573	13.9	
30月	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 なまあ やさい に そ 生揚げと野菜のうま煮 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう 牛乳	ほ こんぶ しらす干し 昆布	かつおぶし	こめ おおむぎ 米 大麦	さとう 砂糖	あぶら 油	さといも 里芋	しょうが にんじん だいこん 干ししいたけ	604	17.5
31火	キャロットライス ぎゅうにゅう 牛乳 パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく とりにゅう 鶏肉 豆乳		こめ おおむぎ 米 大麦	あぶら ごま油	さとう 砂糖	にんじん キャベツ こまつな コーン	590	13.1	

※ 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21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	580	16.8	31.0	2.3	321	87	2.1	243	0.25	0.37	15	5.9

【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	栃木県	鶏肉	宮崎県	豚肉	群馬県	小松菜	茨城県	こんにやく	群馬県
	東京、群馬	もちきび	北海道	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	わかめ	岩手県・宮城県	里芋	千葉県
	岩手、青森	梨(豊水)	栃木県	かつおぶし	静岡県	さば	ノルウェー	ししやも	カナダ・ノルウェー	鮭	北海道	ほうれん草	栃木県
	宮城、山梨	りんご	長野県	人参	北海道	じゃがいも	北海道	キャベツ	群馬県	玉葱	北海道	大根	北海道

10月の給食費の引落しは、4日(水)と16日(月)です。残高のご確認をお願いいたします。