

令和8年

10月献立表

大泉北小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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)	エネルギー (%)
2	金	わかめご飯 ★牛乳 ★卵焼き ★とろみ仕立ての五色汁 和風サラダ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず ★たまご とりにく ★とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ かぶ しめじ しょうが こまつな キャベツ きゅうり	558	16.8
5	月	キムチチャーハン ★牛乳 ★ツナ春巻き ★ねぎとわかめのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろ とりにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら あぶら はるまきのかわ ★マヨネーズ (卵なし) こむぎこ ★ごま	にんじん ほししいたけ しょうが キムチ(卵不使用) ねぎ キャベツ えのきたけ	556	14.8
6	火	★ひじきご飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き ★呉汁 柿	とりにく ★あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ぶり ★だいず ぶたにく ★とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ しょうが レモン ねぎ こまつな かき	631	19.5
7	水	★小松菜としらすの混ぜごはん ★牛乳 ★豆腐のナゲット ★かぼちゃの味噌汁 みかん	しらすぼし ★ぎゅうにゅう ★とうふ とりひきにく ★あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら ★しろごま ★マヨネーズ (卵なし) かたくりこ あぶら	こまつな たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ かぼちゃ みかん	578	15.6
8	木	さつまいもトースト ★牛乳 ★チリコンカン パブリカサラダ	ぎゅうにゅう クリーム ★だいず ぶたひきにく	しょくパン さつまいも グラニューとう バター こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	572	16.2
9	金	★あぶたま丼 ★牛乳 ★焼肉サラダ キャロットオレンジゼリー 目の愛護デーこんだて	とりもも ★あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ しらたき さとう こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース	643	16.4
13	火	ご飯 ★牛乳 鮭の揚げネギソース 旬野菜の土佐酢 ★キャベツと大根のみぞれスープ	★ぎゅうにゅう さけ かまぼこ かつおぶし とりにく ★あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが はくさい かぶ にんじん キャベツ だいこん こまつな	533	20.0
14	水	★海鮮塩やきそば ★牛乳 ★中華風コーンスープ	ぶたにく いか ★えび ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	ちゅうかめん こめあぶら バター かたくりこ	にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが コーン ほうれんそう	498	21.9
15	木	ご飯 ★牛乳 さんまの竜田揚げ ★練馬みその味噌汁 ★やさいのごまじょうゆ 練馬みその日	★ぎゅうにゅう さんま ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ★しろすりごま	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし	657	15.0
16	金	★チキンカツカレーライス 乳酸菌飲料 海藻サラダ 運動会おうえんこんだて	とりにく ヨーグルト ジョア わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ あぶら パンこ さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん コーン	631	13.8
20	火	ご飯 ★牛乳 ★ジャージャン豆腐 春雨サラダ ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★あつあげ ハム	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな キャベツ きゅうり ★りんご	610	14.7
21	水	高菜チャーハン ★牛乳 ★タイピーエン いきなり団子 くまもと県のごんだて	ぶたにく ★ぎゅうにゅう いか ★えび	こめ ごまあぶら こめあぶら はるさめ かたくりこ しらたまこ さとう こむぎこ さつまいも あん	しょうが ねぎ たかなづけ にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ	603	16.4
22	木	ソフトフランスパン ★牛乳 魚のトマトチーズ焼き アイリッシュシチュー きゃべつのサラダ アイルランドのごんだて	★ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく	ソフトフランスパン バター オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	トマトペースト しょうが セロリー にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	500	21.7
23	金	★豆腐のうま煮丼 ★牛乳 かぶの南蛮漬 いがぐり揚げ 十三夜のごんだて	ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら さつまいも バター こむぎこ そろめん	ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな かぶ かぶ (は)	660	14.5
26	月	コメッコハヤシライス ★牛乳 はちみつドレッシングサラダ みかん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも ざらめ でんぶん はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン みかん	631	13.1
27	火	ご飯 ★牛乳 ほっけの塩麹焼き ★厚揚げと野菜の味噌汁 ★れんこんサラダ	★ぎゅうにゅう ほっけ ★あつあげ みそ ハム	こめ じゃがいも さとう ★マヨネーズ (卵なし) ★しろすりごま	たまねぎ にんじん こまつな れんこん きゅうり キャベツ コーン	581	18.2
28	水	ご飯 ★牛乳 ★ししゃものフライ ★千草あえ ★豚汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★あぶらあげ ぶたにく ★とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごんにやく さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	644	16.4
29	木	ご飯 ★牛乳 いかのチリソース 広東スープ 中華和え	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ	540	17.7
30	金	★スパゲティミートソース ★牛乳 フレンチサラダ ★パンパキンスフレ	ぶたひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう クリームチーズ ★たまご クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう グラニューとう こむぎこ	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり かぼちゃ	687	16.1

※ ★はアレルギー対応に関わるものです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

※ 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19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 (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	595	16.6	31.9	2.4	341	95	2.7	223	0.29	0.44	17	5.4