

令和元年

10月献立表

大泉学園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 (%)	
1	火	○	★アップルシナモントースト バジルドレッシングサラダ ★チリコンカン	★飲用牛乳 ベーコン 豚肉 ★大豆	★食パン ★バター はちみつ 油 さとう	りんご キャベツ にんじん トマト 緑豆もやし きゅうり たまねぎ にんにく 青ピーマン マッシュルーム	608	15.3
2	水	○	★親子丼 ぶどう キャベツとわかめの酢味噌和え	鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳 わかめ みそ	米 米粒麦 油 さとう じゃがいもでん粉	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん ぶどう	618	14.4
3	木	○	わかめごはん ★酢鶏 春雨サラダ	わかめ ★飲用牛乳 鶏肉	米 米粒麦 ごま はるさめ じゃがいもでん粉 油 さとう いちごジャム	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし とうもろこし きゅうり	681	12.3
4	金	○	麦ごはん いわしのかば焼き 甘味噌キャベツ じゃがいもと玉ねぎ味噌汁	★飲用牛乳 いわし みそ わかめ	米 米粒麦 じゃがいも ごま じゃがいもでん粉 油 さとう	キャベツ 緑豆もやし にんじん たまねぎ ねぎ	675	14.5
7	月	○	ひよこ豆入りポークカレーライス パプリカ入りサラダ	豚肉 ひよこ豆 ★飲用牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 緑豆もやし とうもろこし	670	12.2
8	火	○	麦ごはん ★里芋のスキヤキクロquette 塩だれキャベツ 和風きのこスープ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉	米 米粒麦 じゃがいも ごま さといも 油 こんにゃく さとう ★薄力粉 ★パン粉	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ シイタケ えのきたけ ぶなしめじ	708	12.2
9	水	○	ごまごはん ★豆腐とイカのケチャップ煮 野菜のごまだれ和え	★飲用牛乳 鶏肉 みそ ★いか ★木綿豆腐	米 米粒麦 ごま 油 さとう じゃがいもでん粉 マロニー	にんにく しょうが にんじん シイタケ たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ グリンピース 緑豆もやし ほうれんそう	589	16.6
10	木	○	★フレンチトースト 鶏肉のポトフ ツナマスタードサラダ	★調理用牛乳 ★鶏卵 ツナ ★飲用牛乳 鶏肉 ウィンナー 手亡豆	★食パン ★バター さとう 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー レモン果汁	596	16.5
11	金	○	秋色ご飯 ★ちくわの磯部揚げ ★飛鳥汁	★飲用牛乳 焼き竹輪 みそ あおのり 鶏肉 ★調理用牛乳	米 もち米 むき栗 さとう 油 ★薄力粉 じゃがいもでん粉	にんじん しいたけ ぶなしめじ はくさい えのきたけ こまつな	587	14.7
15	火	○	麦ごはん ★ハンバーグきのこソース パセリポテト 野菜スープ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ★大豆 ★豆乳	米 米粒麦 ★パン粉 油 さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが ぶなしめじ パセリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう	646	15.7
16	水	○	豚キムチ丼 ★粟米湯(スーミータン) リンゴゼリー	豚肉 みそ ★飲用牛乳 ★鶏卵 アガー	米 米粒麦 ごま油 さとう じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ ねぎ にら 緑豆もやし はくさいキムチ とうもろこし りんごジュース	636	14.6
17	木	○	★サーモンクリームスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	ベーコン さけ ★調理用牛乳 ★飲用牛乳	★スパゲッティ 油 ★バター ★薄力粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリー 緑豆もやし とうもろこし	622	16.5
18	金	東京牛乳	きびごはん さんまの生姜煮 ひじきのピリッとサラダ ★かぶと高野豆腐の味噌汁	★東京牛乳 さんま ひじき ツナ ★凍り豆腐 みそ	米 きび さとう 油	レモン果汁 しょうが ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん かぶ だいこん	660	15.5
21	月	○	★えびピラフ コールスローサラダ 麦入りミネストローネ	★えび ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	米 米粒麦 さとう ソフトマーガリン (乳不使用) 油 じゃがいも 押麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし にんにく セロリー トマト	591	14.8
23	水	○	★みそラーメン ★煮うずら 華風大根	豚肉 みそ ★飲用牛乳 ★うずら卵	★蒸し中華めん 油 ラード さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 緑豆もやし キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな だいこん	585	15.9
24	木	○	麦ごはん カツオのマリアナソース ★さつまいもと大豆のサラダ ★野菜の味噌汁	★飲用牛乳 かつお ★大豆 ★油揚げ みそ	米 米粒麦 じゃがいもでん粉 油 さとう さつまいも じゃがいも	しょうが トマト にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	671	18.1
25	金	○	ツナとひじきの炊き込みごはん だんごまスープ ★柿	ツナ ひじき 鶏肉 ★飲用牛乳	米 ごま じゃがいもでん粉	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん しょうが にんじん しいたけ はくさい こまつな ★柿	587	15.8
28	月	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが ツナときゅうりの酢の物	★飲用牛乳 のり 豚肉 ツナ わかめ	米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 緑豆もやし	614	14.5
29	火	○	★ガバオライス ★トマトと卵のスープ	★大豆 豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン トマト 赤パプリカ にんじん こまつな	644	17.7
30	水	○	ひじきキムチチャーハン にらともやしの炒め物 ★ワンタンスープ	豚肉 ひじき ★飲用牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま ★ワンタンの皮	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん 青ピーマン にら 緑豆もやし はくさい たけのこ ねぎ チンゲンサイ	586	15.8
31	木	○	★黒砂糖パン ★パンプキンシチュー ハニーサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ★調理用牛乳 ★ホイップクリーム	★黒砂糖パン 油 米粉 はちみつ	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ	587	13.8

※ 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。

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	627	15.0	29.0	2.6	307	85	2.0	235	0.35	0.51	33	4.6
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