

令和3年



# 10月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
				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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金		ごはん 牛乳 チキンタレかつ キャベツのゆかり和え 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら		キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな	622	16.4	32.6	2.6	果物	
4	月		運動会振替休業日											
5	火		ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム パインゼリー	とりにく えび ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら ビーフン さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ パインアップルジュース	529	15.0	24.3	2.4	芋	
6	水		こぎつねごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 塩けんちん汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく とうふ		こめ こめあぶら さとう こんにやく さといも		にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	595	18.4	37.4	2.5	海藻	
7	木		ナン 牛乳 まめまめカレー レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず ぶたひきにく まぐろ		ナン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ こまつな きゅうり キャベツ レモン	601	15.7	41.8	2.4	小魚	
8	金		ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 切干大根のサラダ なめこ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ		こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こめあぶら		しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな だいこん なめこ ねぎ	587	17.8	32.5	2.5	野菜	
11	月		きのこの和風スパゲッティ 牛乳 野菜とコーンのソテー ブルーベリーケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう マーガリン		にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな ほうれんそう キャベツ コーン ブルーベリー	608	14.8	32.9	2.2	豆 豆製品	
12	火		小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ジャンボシューマイ わかめスープ	ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ		にんじん こまつな たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが グリンピース だいこん	573	19.1	30.6	2.4	果物	
13	水		ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し 揚げじゃがのきんぴら 白菜と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ わかめ みそ		こめ じゃがいも あぶら こめあぶら こんにやく さとう		しょうが にんじん ごぼう さやいんげん はくさい たまねぎ ねぎ こまつな	560	19.4	31.7	2.6	種実	
14	木		中華丼 牛乳 華風野菜 スイートポテト	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう たまご クリーム		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも パター		しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	610	13.6	27.3	2.2	魚 魚介	
15	金		ごはん 牛乳 山賊焼き 野沢菜炒め 粕汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら ごま こんにやく		にんにく しょうが のぎわな にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ	580	16.8	35.4	1.8	海藻	
18	月		玄米わかめごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け お月見団子汁 ぶどう	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう きびなご とりにく		こめ げんまい でんぶん じょうしんこ あぶら さとう こめあぶら しらたまだんご		ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな ぶどう	553	14.5	25.1	2.1	豆 豆製品	
19	火		ハヤシライス 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう ベーコン		こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ オリーブゆ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン こまつな	620	13.7	35.3	2.1	魚 魚介	
20	水		ごはん 牛乳 さばのトウバンジャン焼き 野菜のごま酢和え 呉汁	ぎゅうにゅう さば だいず とうにゅう みそ		こめ さとう ごま こめあぶら こんにやく じゃがいも		ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん	589	18.7	31.2	2.8	果物	
21	木		あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト		ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ セロリー もちかん みかんかん パインかん	557	16.1	27.0	2.3	芋	
22	金		ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 キャベツのおかか和え	ぎゅうにゅう ひじき けずりふし とりにく あつあげ かつおぶし		こめ ごま さとう こめあぶら さといも		しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし	590	16.9	29.4	1.9	卵	
25	月		しょうが焼き丼 牛乳 かぼちゃの味噌汁 みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん かぼちゃ ねぎ みかん	591	16.4	27.9	2.3	きのこ	
26	火		ごはん 牛乳 沖さわらの香味焼き 野菜の甘みそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あぶらあげ とうふ		こめ さとう こめあぶら こんにやく ちくわぶ さといも でんぶん		にんにく たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	583	20.4	32.4	2.2	乳 乳製品	
27	水		秋野菜のカレーライス 牛乳 福神漬け ビーンズサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ		こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ ぶくじんづけ きゅうり もやし	645	12.0	31.4	2.5	海藻	
28	木		菜飯 牛乳 おでん 白菜の梅かつお和え 柿	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ つみれ さつまあげ ちくわ		こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう		だいこん にんじん はくさい きゅうり ねりうめ かき	548	16.2	20.5	2.8	乳 乳製品	
29	金		シナモンレーズントースト 牛乳 パンプキンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム		ぶどうパン マーガリン さとう グラニューとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ パター		にんにく たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ コーン	673	11.9	41.6	2.3	豆 豆製品	

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	591	16.1	31.6	2.3	330	84	2.0	246	0.31	0.52	26	5.3

※ 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20回

食品成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年度版ではエネルギーの算出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年版（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。（記載されている栄養価は中学年です。）