

令和4年



10月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3月	振り替休業日											
4月	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ぶどう	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり もやし きくらげ ぶどう		586	15.4	30.9	2.0	芋
5月	ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉豆腐 もやしのゆずぼん和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとろふ わかめ		ごめ さとう ごめあぶら しらたき やきふ しろごま		たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ きゅうり チンゲンサイ もやし しょうが ゆず		586	18.4	28.1	2.3	たまご 卵
6月	秋野菜のカレーライス 牛乳 野菜とコーンのソテー	とりにく ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら さつまいも ごむぎこ 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 もやし こまつな コーン		653	11.6	31.3	2.1	こぶな 小魚
7月	<十三夜>大豆入り混ぜご飯 牛乳 ししやもの南部焼き 豚汁 月見団子	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく とうふ みそ		ごめ しろごま くるごま ごめあぶら こんにやく じゃがいも しらたまだんご さとう でんぷん		にんじん ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ		641	18.7	33.1	2.5	くだもの 果物
11月	<目の愛護デー>練馬スパゲティ 牛乳 ほうれん草のソテー ブルーベリーケーキ	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン		スパゲティ オリーブゆ さとう ごめあぶら ホットケーキミックス マーガリン		だいこん にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん コーン ブルーベリー		667	15.1	36.8	2.7	きのこ
12月	きのご飯 牛乳 いわしのつみれ汁 高野豆腐の含め煮	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし みそ こうやどうふ		ごめ もちごめ ごめあぶら さとう でんぷん		にんじん ほししいたけ えのきたけ まいたけ しめじ しょうが ねぎ だいこん こまつな		549	19.8	31.8	2.4	芋
13月	ご飯 牛乳 おでん 野菜とじゃこの炒めもの 柿	ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき つみれ さつまいも ちくわ ちりめんじゃこ		ごめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ ごめあぶら さとう		だいこん にんじん もやし こまつな かき		559	17.6	24.8	2.7	たまご 卵
14月	丸パン 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ジュリエンスープ 【1・2年生遠足】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン		まるパン じゃがいも ごめあぶら マッシュポテト ごむぎこ パンこ あぶら パミセリ		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ		629	14.2	39.6	2.7	ぎょかい類 魚介類
17月	ご飯 牛乳 ホッケの一夜干し 里芋のゆずみそがらめ 五目汁	ぎゅうにゅう ほっけ みそ あぶらあげ とうふ		ごめ さとも さとう じゃがいも ちくわぶ		にんじん ゆず だいこん はくさい しめじ		545	20.4	25.8	2.8	かいもの 海藻
18月	<愛知県の郷土料理> 味噌煮込み風うどん 牛乳 鬼まんじゅう	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		うどん ごめあぶら さとも さつまいも ごむぎこ さとう ごめこ		にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ		530	15.8	25.8	1.9	くだもの 果物
19月	ハッシュドビーフスライス 牛乳 キャベツとツナのソテー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう まぐろ		ごめ おおむぎ ごめあぶら ごむぎこ ざらめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ キャベツ こまつな		607	14.0	33.5	1.9	にゅうせいひん 乳製品
20月	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 白菜と油揚げの味噌汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ		ごめ でんぷん じゃがいも あぶら ごめあぶら さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン きやいんげん はくさい はねぎ みかん		620	14.5	31.2	2.3	まめ 豆
21月	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの鶏そぼろあん 吉野汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とり ひきにく とりむね		ごめ さとう マーガリン ごめあぶら でんぷん こんにやく やきふ		キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし かぼちゃ しょうが ほししいたけ だいこん はねぎ		535	21.8	23.2	2.4	しじつ類 種実類
24月	ご飯 牛乳 ぶり大根 野菜のゆかり炒め 呉汁	ぎゅうにゅう ぶり だいず とうふ みそ		ごめ さとう ごめあぶら さとも こんにやく		だいこん しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう ほししいたけ ねぎ		569	19.5	31.6	2.5	きのこ
25月	きのご飯 牛乳 白菜と小松菜の煮浸し 梨	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ごま でんぷん		しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ はくさい こまつな なし		592	16.7	31.3	1.9	たまご 卵
26月	ご飯 牛乳 鯛の唐揚げ 野菜の梅かつお和え 鶏肉と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう たい とりにく とうふ		ごめ ごむぎこ でんぷん あぶら さとう		しょうが もやし にんじん きゅうり ねりうめ だいこん こまつな ねぎ		547	20.8	27.0	1.8	こぶな 小魚
27月	シナモンりんごトースト 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナと大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム まぐろ		しょくパン マーガリン さとう りんごジャム ごめあぶら じゃがいも マカロニ バター ごむぎこ		りんご たまねぎ にんじん はくさい コーン だいこん きゅうり		612	13.6	45.4	2.2	まめせいひん 豆製品
28月	バエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ ひよこ豆のスープ	とりにく いか ほたてかきばしら ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひよこまめ		ごめ オリーブゆ ごめあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ		578	19.2	33.5	2.6	にゅうせいひん 乳製品
31月	ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 カリカリ揚げサラダ 大根とわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ わかめ みそ		ごめ さとう ごまあぶら ごめあぶら		たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ		567	16.2	37.9	2.6	りょくしよく 緑黄色 野菜

※ 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 (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	588	16.9	31.9	2.3	335	90	2.2	210	0.25	0.44	15	5.3