令和5年



(%)

(g)

(mg)

(mg)

(mg)

(ugRAE)

(mg)

0.26

(mg)

(mg)

(g)

10月献立表



大泉学園緑小学校

宝花	包日	114H2- 1-	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	子屋	養	量	
日	曜	献立名	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	14%+*-	たんぱく質	脂質	塩分	家庭で補って ほしい食品
2	月	ばん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 になき。 のりの佃煮 肉豆腐 ちゃしのゆずぼん和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ 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 チンゲンサイ きゅうり もやし しょうが ゆず	(kcal)	17.7	26.8	(g) 2.4	果物
3	火	ガーリックトースト キ乳 チリコンカン キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたひきにく	しょくバン マーガリン ごめあぶら じゃがいも さとう ごむぎこ	にんにく バセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビューレ キャベツ だいこん こまつな コーン	575	14.0	43.5	2.6	たまご
4	水	^{あきやさい} 秋野菜のカレーライス 牛乳 レモンドレサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ 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 だいこん キャベツ きゅうり レモン	638	11.3	33.9	2.0	ぎょかいるい 魚介類
5	木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き たいず 大豆のかりんとう 具だくさんすましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず きなこ とうふ わかめ	こめ さとう マーガリン かたくりこ あぶら くろざとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	609	21.4	29.3	2.4	重実類
6	金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 チキンタレかつ ボイルキャベツ かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	628	15.0	29.8	2.4	きのこ
11	水	からう きのこの和風スパゲッティ キ乳 キャン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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 かたくりこ 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	611	14.6	33.1	2.0	cĕかな 小魚
12	木	さつまいもご飯 ^{ぎゅうにゅう} 中乳 イカの唐揚げ おひたし のっぺい汁	ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さつまいも くろごま こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら こんにゃく さといも	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん はくさい ねぎ	570	18.5	31.6	2.5	たまご
13	金	か じょう どうふ どん ぎゅうにゅう 家常豆腐丼 牛乳 はるさめ ちゅうか いた 春雨の中華炒め りんご	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし きくらげ りんご	596	14.6	29.6	1.8	芋
16	月	ナシゴレン キョウ ナシゴレン キョ シリベ ソトアヤム (鶏肉のスープ) パインゼリー	とりにく いか 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	564	16.8	28.0	2.6	ぎゅうにゅう 牛乳 にゅうせいひん 乳製品
17	火	さん きゅうにゅう きのこご飯 牛乳 にわたば、	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こうやどうふ とうふ わかめ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ざらめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ えのきたけ まいたけ しめじ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	613	18.9	35.2	3.1	りょくおうしょく やさい 緑黄色野菜
18	水	シナモンりんごトースト 牛乳 ミネストローネ カリカリごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	しょくパン マーガリン さとう りんごジャム こめあぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ あぶら	りんご にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん パセリ ごぼう きゅうり キャベツ	575	12.7	42.6	2.3	しゅじつるい 種実類
19	木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 に 類内とコーンの揚げ煮 はない あららあ カーロ 乗と抽場すの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ねぎ みかん	595	15.3	31.5	2.3	cĕかな 小魚
20	金	パッシュドビーンズライス ^{タャゥ]にゅう} 牛乳 アップルドレッシングサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら 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 マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ もやし コーン りんご	600	12.6	34.1	1.8	ぎゅうにゅう 牛乳 にゅうせいひん 乳製品
23	月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ハンバーグ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ バンこ マヨネーズ(エッグフリー) さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ コーン にんじん もやし こまつな	586	16.1	34.7	2.7	要が多い。
24	火	Aでである。 ぎゅうにゅう 味噌ラーメン 牛乳 はるまき 春巻	ぶたにく いりこ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら	591	17.0	32.6	3.2	りょくおうしょく やさい 緑黄色野菜
25	水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き ぶたにく いた もの みそしる 豚肉とピーマンの炒め物 味噌汁	ぎゅうにゅう 木キ ぶたにく あつあげ みそ	こめ マヨネーズ (卵なし) さとう こめあぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ バセリ レモン しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ ねぎ にんじん だいこん	596	19.8	37.0	2.6	かいそう 海 藻
26	木	はん ぎゅうにゅう ごぎつねご飯 牛乳 にまっな い たまごや しお じる 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 こんにゃく 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	586	18.1	36.7	2.5	果物
27	金	ぶたどん ぎゅうにゅう きのこ豚丼 牛乳 は(さい こまつな にひた 白菜と小松菜の煮浸し いがぐりボテト	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん さつまいも マーガリン こむぎこ そうめん	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	652	14.0	28.2	2.3	たまご 973
30	月	ビビンバ 牛乳 はるさめスープ オレンジゼリー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ほししいたけ はくさい ねぎ オレンジジュース	589	15.1	32.1	2.2	_{まめるい} 豆類
31	火	ッナビラフ 作乳 インブキンシチュー コールスローサラダ	まぐろ ぎゅうにゅう とりにく クリーム	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ かぼちゃ パセリ キャベツ コーン	616	13.4	35.9	2.4	ぎょかいるい 魚介類
*	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						
F		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量 カルシウム	マグネシウム 鉄 ビタミンA	□ ビタミンB1 □ ビタミンB2 □ ビタミンC	É	ま物繊	維	1	