令和6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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	さつまいもご飯 牛乳 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 でんぷん 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	568	18.5	31.7	2.3
2	水	ガーリックトースト 牛乳 コーンシチュー パリパリポテトのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	しょくパン マーガリン こめあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	620	12.0	49.5	2.6
3	木	ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉豆腐 もやしのゆずぽん和え	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 こめあぶら 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 こまつな きゅうり もやし しょうが ゆず	584	18.2	27.4	2.4
4	金	ご飯 牛乳 ハンバーグ 野菜とツナのソテー 具だくさんすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろ とうふ わかめ	こめ パンこ マヨネーズ（エッグフリー） さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな だいこん ごぼう ねぎ	588	16.5	35.5	2.8
7	月	チャーハン 牛乳 トックスープ フルーツヨーグルト	ぶたひきにく やきぶた ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら トック さとう	ねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ にんにく だいこん もやし こまつな ももかん みかんかん パインアップルかん	589	13.5	27.2	2.2
8	火	こぎつねご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 塩けんちん汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう 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	590	18.5	36.3	2.4
9	水	秋野菜のカレーライス 牛乳 ごまドレサラダ	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 しろすり ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん しめじ キャベツ きゅうり コーン	612	11.4	31.3	2.0
10	木	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 のり 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 こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ コーン ブルーベリー	597	15.1	32.3	1.8
11	金	ご飯 牛乳 チキンタレかつ ボイルキャベツ わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな	605	15.5	31.4	2.4
16	水	きのこ豚丼 牛乳 大根の味噌汁 いがぐりポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん 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 だいこん こまつな ねぎ	663	15.0	27.7	3.0
17	木	味噌ラーメン 牛乳 春巻	ぶたにく いりこ みそ ぎゅうにゅう とりにく	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 でんぷん 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	599	16.2	31.0	3.3
18	金	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆のかりんとう 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず きなこ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう マーガリン かたくりこ あぶら くろざとう こめあぶら	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 こまつな	630	21.5	31.6	2.2
21	月	ハヤシライス 牛乳 ｷｬﾛｯﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも 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 しめじ トマトピューレ グリンピース キャベツ だいこん こまつな コーン りんご	596	11.3	30.1	2.4
22	火	ご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬 野菜のごま炒め 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう わかさぎ ちくわ あつあげ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん	569	15.4	31.6	2.4
23	水	鶏肉のバターピラフ 牛乳 ツナと大根のサラダ ジュリエンヌスープ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう パミセリ	にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ セロリー パセリ	562	13.9	32.8	2.4
24	木	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ コーンポテト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめこパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな コーン パセリ	595	18.3	43.6	2.6
25	金	ご飯 牛乳 ぶり大根 キャベツのおかか炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら でんぷん	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ほししいたけ ねぎ	574	18.3	32.3	2.3
28	月	ビビンバ 牛乳 白菜と春雨のスープ 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 アガー	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	591	15.3	31.8	2.2
29	火	けんちんうどん 牛乳 てんぷら（さつまいも・ちくわ）	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめあぶら さといも こんにゃく さつまいも こむぎこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな ねぎ	569	15.7	30.5	2.5
30	水	きのこご飯 牛乳 さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツの味噌汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ こうやどうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう	にんじん ほししいたけ えのきたけ まいたけ しめじ さやいんげん たまねぎ キャベツ ねぎ	596	20.7	32.5	2.9
31	木	大豆入りドライカレー 牛乳 カラフルピクルス パンプキン揚げパイ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう ぎょうざのかわ さつまいも マーガリン あぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ だいこん きゅうり あかピーマン かぼちゃ	642	15.0	28.9	2.0

※ 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21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	597	16.0	32.7	2.4	323	84	2.1	208	0.26	0.44	13	5.0