

令和4年

10月献立表

泉新小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
3	月	ひじきご飯 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 白菜の味噌汁	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 麦 なたね油 砂糖 白ごま じゃが芋	にんじん グリンピース 白菜 ねぎ	557	16.7	29.7	2.3
4	火	チキンピラフ 飲用牛乳 野菜のスープ 練馬区産小麦のケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵	米 麦 なたね油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ 小松菜	604	12.3	30.0	1.9
5	水	味噌ラーメン 飲用牛乳 大学芋	豚肉 みそ 大豆 牛乳	中華めん なたね油 砂糖 白ごま ごま油 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン いら ねぎ	622	14.1	30.0	2.3
6	木	ガーリックライス 飲用牛乳 スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ	ベーコン 牛乳 ウィナー 大豆 卵	米 麦 なたね油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	590	14.7	36.9	2.6
7	金	秋の香りおこわ 飲用牛乳 鯖の文化干し のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐	米 もち米 粟 なたね油 砂糖 里芋 こんにやく 片栗粉	にんじん しめじ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	650	17.4	39.3	2.7
11	火	ご飯 飲用牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 野菜の甘みそ和え みぞれ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 砂糖 なたね油 片栗粉	ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ほうれん草 大根	583	17.2	32.7	2.1
12	水	ツナトースト 飲用牛乳 秋野菜のポトフ風 くだもの (みかん)	まぐろ チーズ 牛乳 とり肉 ベーコン	食パン マヨネーズ なたね油 さつま芋	たまねぎ パセリ粉 セロリー にんじん しめじ キャベツ みかん	606	15.3	42.9	2.6
13	木	ご飯 飲用牛乳 鯛と野菜の五色和え かきたま汁	牛乳 たい とり肉 豆腐 卵	米 油 片栗粉 上新粉 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく にんじん コーン さやいんげん たまねぎ ねぎ ほうれん草	654	17.7	31.7	2.0
14	金	れんこんきんぴら丼 飲用牛乳 小松菜ののりあえ わかめの味噌汁	豚ひき肉 牛乳 のり 油揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま油 なたね油 砂糖 じゃが芋	れんこん にんじん 小松菜 もやし たまねぎ	598	15.9	29.6	2.6
17	月	ご飯 飲用牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとツナの炒め物	牛乳 豚ひき肉 まぐろ かつお節	米 なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ	581	14.7	28.0	1.6
18	火	ゆかりご飯 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白すりごま なたね油 こんにやく じゃが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	659	17.5	26.8	2.8
19	水	ナシゴレン 飲用牛乳 ソトアヤム オレンジゼリー	鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 とり肉 寒天	米 麦 なたね油 ビーフン 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 オレンジジュース	594	17.2	25.5	2.8
20	木	ブルコギ丼 飲用牛乳 中華スープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく いら たけのこ チンゲンサイ	568	17.3	27.1	2.4
21	金	ご飯 飲用牛乳 じゃこふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 変わり煮びたし	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 厚揚げ 油揚げ	米 砂糖 白ごま なたね油 里芋	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん 白菜 小松菜	612	18.3	28.7	1.9
24	月	麦ご飯 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き むらくも汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 わかめ 卵	米 麦 なたね油 砂糖 バター 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ	568	20.7	27.1	2.1
25	火	ドライカレー 飲用牛乳 わかさポテト くだもの (柿)	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 青のり	米 麦 バター なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース 柿	625	14.6	24.5	2.2
26	水	さんまご飯 飲用牛乳 野菜の香り漬け 吉野汁	さんま 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま でん粉	生姜 きゅうり キャベツ 大根 レモン にんじん たけのこ ねぎ 小松菜	613	15.5	35.8	2.4
27	木	豆腐の中華丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	578	17.0	31.3	2.5
28	金	ココアパン 飲用牛乳 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 豆乳 チーズ	ココアパン なたね油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	617	18.0	42.2	2.5
31	月	きのこスパゲティ 飲用牛乳 コーンサラダ かぼちゃケーキ	ベーコン とり肉 牛乳 卵	オリーブ油 スパゲティ 片栗粉 なたね油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ	636	14.6	31.8	2.5

※ 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

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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	606	16.3	31.6	2.3	339	91	2.3	212	0.27	0.44	15	6.1