

令和5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 (g)
2	月	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー	豚肉 いか えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ みかん缶 レモン	622	17.5	24.6	2.4
3	火	ごはん 飲用牛乳 キムムッチ 韓国風肉じゃが じゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 白ごま なたね油 こんにやく じゃが芋 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	592	16.6	27.5	2.2
4	水	五目かけうどん 飲用牛乳 大学芋	とり肉 油揚げ 牛乳	うどん なたね油 さつまいも 砂糖 みずあめ 黒ごま	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	634	12.7	30.1	2.0
5	木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル くだもの(梨)	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら 切干大根 もやし きゅうり なし	588	16.3	27.4	2.1
6	金	チキンカレー 飲用牛乳 和風サラダ	とり肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	649	12.4	33.7	2.3
10	火	ごはん 飲用牛乳 ささみチーズ春巻き もやしと小松菜の生姜炒め 中華風コーンスープ	牛乳 ささみ チーズ 鶏もも 卵	米 春巻きの皮 揚げ油 なたね油 白ごま 片栗 粉	ほうれん草 生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ コーン	594	19.3	31.5	2.2
11	水	れんこんきんぴら丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	豚ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 ごま油 なたね油 砂糖 じゃが芋	れんこん にんじん 大根 ねぎ 小松菜	612	15.9	31.0	2.1
12	木	ブルコギ丼 飲用牛乳 卵入りトックスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 トック	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく にら チンゲンサイ しめじ 大根	619	16.5	26.0	2.4
13	金	麦ご飯 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁 くだもの(みかん)	牛乳 鮭 みそ とり肉 竹輪	米 麦 なたね油 砂糖 バター こんにやく でん粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ みかん	571	20.2	23.8	2.1
16	月	ごはん 飲用牛乳 骨太ふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 白菜のごま風味和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 厚揚げ	米 砂糖 白ごま なたね油 里芋 ごま油 白すりごま	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 もやし	597	17.9	28.9	1.8
17	火	フレンチトースト 飲用牛乳 秋のクリームシチュー ツナコーンサラダ	牛乳 卵 鶏むね クリーム まぐろ	食パン 砂糖 バター なたね油 さつまいも 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム コーン キャベツ 小松菜	616	16.1	42.4	2.1
18	水	ごはん 飲用牛乳 シルバーのしょうが風味焼き 野菜の甘みそ和え かきたま汁	牛乳 シルバー みそ とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 なたね油 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ ほうれん草	590	19.5	31.3	2.1
19	木	ガーリックライス 飲用牛乳 フェイスジョアード ピクルス くだもの(りんご)	ベーコン 牛乳 豚肉 ウィナー 大豆 いんげん豆	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ 大根 きゅうり 黄ピーマン りんご	579	13.8	28.0	2.3
20	金	さんまご飯 飲用牛乳 野菜の土佐酢和え 里芋と白菜のみそ汁	さんま 牛乳 削り節 油揚げ みそ 大豆	米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま 里芋	生姜 もやし きゅうり にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	634	15.1	35.3	2.3
23	月	ハヤシライス 飲用牛乳 コーンとわかめのサラダ	豚肉 大豆 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ざらめ バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	619	13.7	28.2	2.7
24	火	ひじきご飯 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 油揚げと野菜の味噌汁 くだもの(柿)	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 白菜 小松菜 ねぎ 柿	587	16.0	28.4	2.3
25	水	パインパン 飲用牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ いんげん豆	パインパン なたね油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ	602	17.1	37.1	2.6
26	木	豚肉と野菜のみそ炒め丼 飲用牛乳 じゃがもちスープ	豚肉 みそ 牛乳 鶏むね 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ にら ごぼう 小松菜	621	15.9	25.7	2.4
27	金	栗ご飯 飲用牛乳 ぎせい豆腐 けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひじき 豆腐 卵 とり肉	米 もち米 栗 砂糖 なたね油 こんにやく じゃが芋	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	620	18.8	27.9	2.7
30	月	鶏肉とごぼうのご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き 生揚げとほうれん草の味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 厚揚げ 大豆 みそ	米 もち米 なたね油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 生姜 ねぎ たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	602	18.7	35.0	2.4
31	火	きのこスパゲティ 飲用牛乳 みそドレッシングサラダ かぼちゃケーキ	ベーコン とり肉 牛乳 みそ 卵	オリーブ油 スパゲティ 片栗粉 砂糖 なたね油 ごま油 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 キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ	649	14.5	33.3	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21回 中学年値

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、宮城県、山形県、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 (中学年)	609	16.4	30.4	2.3	349	92	2.3	235	0.28	0.45	16	5.9