

令和6年

10月献立表

泉新小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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 水	あぶたま丼 飲用牛乳 豚汁 くだもの(梨)	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 なたね油 こんにやく じゃが芋	たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 なし	634	18.7	31.4	2.3			
3 木	さつまいもご飯 飲用牛乳 さばのんにく味噌焼き わかめと野菜の和え物 うすくず汁	牛乳 さば みそ わかめ とり肉 豆腐	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま てん粉	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ 小松菜	608	17.6	32.4	2.5			
4 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			
7 月	キムチチャーハン 飲用牛乳 ジャンボ餃子 チンゲン菜のスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 なたね油 ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油 小麦粉	にんじん キムチ ねぎ たら しょうが キャベツ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	605	15.4	34.8	2.7			
8 火	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの磯辺焼き 白菜のごま風味和え 生揚げと野菜のうま煮	牛乳 ししゃも 青のり とり肉 厚揚げ	米 白ごま 砂糖 ごま油 白すりごま なたね油 里芋	白菜 にんじん 小松菜 生姜 干しいたけ たけのこ 大根 さやいんげん	634	20.6	31.2	2.0			
9 水	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 オレンジジュース みかん缶 レモン	631	17.4	24.2	2.3			
10 木	野菜タンメン 飲用牛乳 大学芋	豚肩 かまぼこ 牛乳	中華めん なたね油 片栗粉 ごま油 揚げ油 さつまいも 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん キャベツ もやし たけのこ しめじ ねぎ さやえんどう	628	12.9	28.7	2.2			
11 金	ご飯 飲用牛乳 キムムッチ 韓国風肉じゃが カリカリじゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 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 小松菜	574	15.7	25.9	2.1			
15 火	栗ご飯 飲用牛乳 さわらの香味焼き 呉汁 お月見団子	牛乳 さわら 大豆 油揚げ みそ きな粉	米 もち米 栗 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋 こんにやく 白玉団子	生姜 ねぎ にんじん 小松菜	661	17.0	25.5	2.3			
16 水	中華おこわ 飲用牛乳 ジャンボシウマイ 広東スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 豚肉	米 もち米 なたね油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ	579	16.4	31.4	2.7			
17 木	メープルトースト 飲用牛乳 鮭のチャウダー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 大豆 生クリーム チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 メープルシロップ なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 小松菜 コーン	605	15.8	42.7	2.6			
18 金	チャーハン 飲用牛乳 鱈の唐揚げピリ辛ソース 春雨坦々スープ	焼き豚 なたね油 牛乳 あじ 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 麦 なたね油 ごま油 上新粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま 春雨 白すりごま 白ねりごま	にんにく 生姜 にんじん ねぎ グリンピース 白菜 チンゲンサイ	672	18.9	34.7	2.8			
21 月	ご飯 牛乳 豆腐入りミートローフのトマトソース ごまドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 わかめ ベーコン	米 パン粉 なたね油 砂糖 白ねりごま 白すりごま じゃが芋 マカロニ	たまねぎ キャベツ 大根 にんじん きゅうり コーン	668	15.3	31.8	2.1			
22 火	豚キムチ丼 飲用牛乳 中華コーンスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キムチ ねぎ たら コーン チンゲンサイ	603	16.1	26.4	2.8			
23 水	フレンチトースト 飲用牛乳 秋のクリームシチュー 海藻サラダ	牛乳 卵 鶏むね クリーム 海藻 わかめ	食パン 砂糖 バター なたね油 さつまいも 小麦粉 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロccoli マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	595	16.1	40.5	2.5			
24 木	カレーピラフのスパイスチキンソースかけ 飲用牛乳 ツナコーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	えび 鶏もも 鶏むね 牛乳 まぐるヨーグルト	米 麦 なたね油 バター	たまねぎ にんじん パセリ 生姜 にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 コーン キャベツ 小松菜 りんご缶 みかん缶 パインアップル缶	641	15.9	25.8	1.9			
25 金	さんまご飯 飲用牛乳 具だくさんみそ汁	さんま 牛乳 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ 小松菜	639	14.2	35.1	2.2			
28 月	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 ナムル くだもの(りんご)	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 たら キャベツ 小松菜 りんご	586	16.3	28.9	2.1			
29 火	麦ご飯 飲用牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 くだもの(みかん)	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 バター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ 小松菜 みかん	598	19.7	26.8	1.9			
30 水	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	650	14.3	33.1	2.3			
31 木	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 小松菜	599	17.8	29.4	2.2			

※ 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・宮城県) 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)	622	16.4	31.2	2.3	350	94	2.4	213	0.29	0.45	15	5.8