

令和3年



10月献立表



橋戸小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品	
		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	
4月	ぶたどん ぎゅうにゅう ごまつなのごまあえ だいごんのみそしる	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろすりごま		しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ には はくさい にんじん ごまつな だいごん	
5火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのカラフルやき こんさいじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ		こめ おおむぎ マヨネーズ こめあぶら こんにゃく さといも		たまねぎ ピーマン きピーマン あかピーマン ごぼう にんじん だいごん ねぎ	
6水	セサミトースト ぎゅうにゅう とうにゅうのクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう クリーム		しよくパン マーガリン さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも こめこ パター		にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ みずな	
7木	キムチどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたにく だいず あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ		にんにく はくさいキムチ たまねぎ にんじん ねぎ には しょうが もやし チンゲンサイ	
8金	こめこのチキンカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー ゆうやけゼリー	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう かんでん		こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご もやし コーン ほうれんそう オレンジジュース	
11月	チキンライス ぎゅうにゅう スパイシーポテト イタリアンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ たまご		こめ こめあぶら じゃがいも パンこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン ごまつな	
12火	あぶたまどん ぎゅうにゅう よしのじる	あぶらあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ さとう こんにゃく かたくりこ		たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース だいごん ねぎ ごまつな	
13水	ごはん ぎゅうにゅう こぎかなのふりかけ あつあげとやさいのうまに やさいのからしあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし きざみこんぶ しらすぼし とりにく あつあげ		こめ さとう ごま こめあぶら さといも		しょうが にんじん だいごん ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし ごまつな	
14木	コチュジャンどん ぎゅうにゅう だいずいりだいがくも かんたんスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも みずあめ くるごま ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン たけのこ はくさい チンゲンサイ	
15金	シュガートースト ぎゅうにゅう チリコンカン くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ		しよくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ りんご	
18月	とりそぼろどん ぎゅうにゅう やさいたっぷりすましじる みたらしだんご	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ		こめ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ しらたまだんご でんぶん		しょうが にんじん たけのこ だいごん えのきたけ ごまつな	
19火	タコライス ぎゅうにゅう マカロニスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも こめこ マカロニ		キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	
20水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき あぶらあげのごますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう こもちししゃも あぶらあげ とりにく とうふ		こめ さとう ごま こめあぶら こんにゃく さといも		キャベツ ごまつな にんじん だいごん ねぎ	
21木	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー スーミータン かふうだいごん	ぎゅうにゅう とりにく たまご		こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ねぎ にんじん コーン ごまつな だいごん だいごんぼ	
22金	とうふのあんかけどん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも		にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース だいごん ごまつな	
25月	ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが やさいのあまみそあえ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう		こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう		にんじん たまねぎ グリーンピース もやし ごまつな	
26火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ もやしとマロニーのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ボンレスハム		こめ こめあぶら しらたき さとう マロニー ごまあぶら しろごま		にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース もやし ごまつな ねぎ しょうが	
27水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし やさいのごまいため なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ あつあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも		にんじん もやし ほうれんそう だいごん ねぎ ごまつな	
28木	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ かぼちゃゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき みそ アガー クリーム		こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやし かぼちゃ	
29金	あんかけやきそば ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく		ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック		にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい	

※ 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

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	608	16.6	31.1	2.4	340	95	2.4	285	0.42	0.52	25	6.0

家庭配布用献立表の記載について
 日本食品標準成分表が改訂された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。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

9月に使用した野菜の産地		にんにく/青森	しょうが/長崎	セロリ/長野	玉ねぎ/兵庫	にんじん/北海道	ピーマン/茨城	小松菜/埼玉
赤ピーマン/山形	キャベツ/群馬	もやし/栃木	ごぼう/青森	大根/北海道	じゃがいも/北海道	長ねぎ/青森	しめじ/長野	はくさい/長野
チンゲンサイ/静岡	きゅうり/山形・埼玉	さやいんげん/山形	ほうれん草/群馬	なす/茨城	れんこん/茨城			