

令和3年



10月献立表



橋戸小学校

実施日	日 曜	献立名	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 にはら 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 にはら 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			