

令和5年



献立表

八坂小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		豚キムチ丼 牛乳 春雨サラダ ワンドンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨 ウェーブワンドン	にんにく たまねぎ ねぎ にら もやし キムチ にんじん キャベツ 小松菜 白菜 生姜 チンゲンサイ	606	17.4	30.1	3.4
2	木		ご飯(酒田) 牛乳 魚のごま焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 かじき いんげん豆 ひじき 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 黒ごま 砂糖 米油 じゃが芋	もやし にんじん ほうれん草 コーン かぶ ねぎ	581	18.4	31.6	2.2
6	月		ご飯(酒田) 牛乳 さわらの生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め かぶと生揚げのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ かぶ ねぎ	588	20.0	29.8	2.2
7	火		ミルクパン 牛乳 バーベキューソース炒め 青のりポテト 豆乳のクリームスープ	牛乳 豚肉 青のり とり肉 ベーコン 豆乳 チーズ	ミルクパン 米油 砂糖 じゃが芋 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン りんごジュース キャベツ ほうれん草	606	20.7	33.1	3.0
8	水		★回鍋肉丼 牛乳 スーミータン 果物	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン コーン ねぎ 小松菜 りんご	648	18.4	25.7	2.4
9	木		ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそがけ キャベツのじゃこ炒め 田舎汁	牛乳 とり肉 みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ	米 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	603	17.8	31.6	2.0
10	金		ご飯 牛乳 豆腐とエビのケチャップ煮 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	牛乳 とり肉 豆腐 えび	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ グリンピース もやし きゅうり	547	18.1	26.7	2.1
13	月		あんかけ焼きそば 牛乳 豆乳コーンスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 豆乳 アガー	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ コーン パセリ粉 みかんジュース	623	18.1	29.8	2.9
14	火		ご飯(酒田) 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごま酢和え 豆腐のスープ	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	米 砂糖 米油 白ごま	生姜 ねぎ 白菜 きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	586	17.9	31.2	2.9
15	水		秋のカレーライス 牛乳 カリカリじゃこサラダ	とり肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 さつま芋 バター 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん エリンギ かぼちゃ りんご キャベツ 小松菜 もやし	712	13.2	33.6	2.4
16	木		こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き もやしと小松菜の生姜炒め 根菜のみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	にんじん コーン グリンピース 生姜 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	604	17.8	31.7	2.7
17	金		ご飯 牛乳 鶏のてり焼き すき昆布の煮物(岩手県) いものこ汁(岩手)	牛乳 とり肉 昆布 かつお節 油揚げ 高野豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋	生姜 干しいたけ にんじん 大根 まいたけ えのきたけ ねぎ	600	18.7	32.3	2.0
20	月		ねぎチャーハン 牛乳 肉団子入り春雨スープ 果物	焼き豚 卵 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 大麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ ほうれん草 みかん	636	16.6	27.3	2.6
21	火		きなこトースト 牛乳 ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	国内産小麦粉パン 砂糖 はちみつ マーガリン 米油 じゃが芋 玄米マカロニ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ粉 キャベツ ブロッコリー コーン	599	16.6	39.8	2.1
22	水		マーボー豆腐丼 牛乳 チャブチエ	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 豚肉	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にら 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ	616	17.3	31.1	2.4
24	金		ご飯 牛乳 ホキの紅葉焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 米粉 砂糖 白すりごま 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	568	19.4	26.9	2.2
27	月		中華おこわ 牛乳 焼き春巻き 中華スープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま油 米油 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 白ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ エリンギ グリンピース キャベツ えのきたけ たまねぎ 白菜 小松菜	561	16.3	28.6	2.3
28	火		ご飯 牛乳 おからハンバーグ 切干大根のサラダ わかめのみそ汁	牛乳 おから 鶏ひき肉 豆乳 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 米油 ごま油 白ごま じゃが芋	たまねぎ 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	612	17.0	30.4	2.1
29	水		ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツのあっさり和え	牛乳 のり 豚肉 かつお節	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	572	17.6	23.0	1.9
30	木		コーンピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ベーコン チーズ 豆腐 卵	米 大麦 バター 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ビーマン にんにく キャベツ しめじ パセリ粉	611	16.9	37.7	2.8

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

※ 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)
中学年 平均値	604	17.7 (エネルギーの 13~20%)	30.7 (エネルギーの 20~30%)	2.4	344	97	2.4	241	0.31	0.46	15	6.0



爽りの秋、収穫の秋を迎え、今が旬の野菜や果物、魚などがたくさん出回り、お米も新米の季節を迎えました。
給食でも、新米をはじめ、旬の食べ物がたくさん登場します。子供たちには、今年もたくさんの食べ物が収穫
されたことに感謝し、秋の味覚をおいしく味わってほしいと考えています。



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク