

10月のこんだて



大泉中学校

日	月	火	水	木	金	土
		10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
		鮭とほうれん草の クリームパスタ	ご飯 牛乳	ジャンバラヤ 牛乳	大豆入りわかめご飯 牛乳	
※都合により献立内容を変更す 場合があります。		牛乳	豆腐ハンバーグ	青のりビーンズポテト	野菜と生揚げの煮物	
※10日は合唱コンクールのため 給食はありません。		ひじきと枝豆のサラダ	のりおひたし	野菜スープ	キャベツの甘みそ和え	
		フルーツポンチ	具だくさん味噌汁			
10/6	10/7	10/8	10/9	10/10★	10/11	10/12
	ブルコギ丼	さつまいもごはん	きなこ揚げパン		ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	
	ワンタンスープ	秋野菜のかき揚げ	肉団子入りトマトシチュー		チーズタッカルビ (韓国)	
	おかしなおかしな生卵	かんぴょうの卵とじ	オレンジゼリー	合唱コンクール	ナムル	
					酸辣湯	
10/13	10/14 体育の日	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
		米粉のポークカレーライス	ご飯	豚キムチ丼	ハッシュドポーク	
	スポーツの日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		りんごドレッシングサラダ	ゼリーフライ	なめこ汁	かぼちゃのツナサラダ	
			茹でキャベツ	ココア豆		
			秋野菜の豚汁	小中連携献立		
			くだもの(柿)	(大泉小学校の献立)		
			【郷土料理：埼玉】			
10/20	10/21★	10/22	10/23★	10/24	10/25	10/26
	パイン・ミー	ごはん	里芋ごはん	ごま味噌ラーメン	発芽玄米ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	海鮮巻き(えび・ほたて)	さばのゆずみそだれ	豆腐とひき肉の甘辛煮	ジャンボ揚げ餃子	れんこん入り生揚げバーグ	
	フォー・ガー	五目きんぴら	野菜のごまみそ和え		ほうれん草のおひたし	
		キャベツと わかめのみそ汁	米粉入りりんごケーキ小		大根の味噌汁	
	ベトナムアンサンブル チャリティコンサート (ベトナムの献立)					
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
	人参とコーンのピラフ	きびご飯	アップルパン	ごまご飯		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	きのこのキッシュ	すき焼き煮	小松菜のレモン ドレッシングサラダ	揚げとろにしん のかば焼き		
	カラフルサラダ	レンコンチップサラダ	あさりのチャウダー	ピリ辛ごま和え		
				けんちん汁		

令和6年

10月献立表

大泉中学校

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 火	鮭とほうれん草のクリームパスタ 牛乳 ひじきと枝豆のサラダ フルーツポンチ	さけ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ 飲用牛乳 (200ml) 芽ひじき ちりめんじゃこ		スバゲティーフ 有塩バター 薄力粉 上白糖 米サラダ油		にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ キャベツ むきえだまめ レモン みかん缶 バイン缶 黄桃缶			822	17.0	30.0	2.5
2 水	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ のりおひたし 具だくさん味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 押し豆腐 調理用牛乳 もみのり 豚肩肉 白みそ 赤みそ		精白米 パン粉 三温糖 でん粉 上白糖 米サラダ油 板こんにやく じゃがいも		たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ			767	16.2	26.4	3.1
3 木	ジャンバラヤ 牛乳 青のりビーンズポテト 野菜スープ	ソーセージ 飲用牛乳 (200ml) 黄だいず あおのり 豚もも肉		精白米 米サラダ油 じゃがいも でん粉 揚げ油		にんにく たまねぎ コーン缶 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんじん セロリー キャベツ パセリ			751	13.6	33.6	3.0
4 金	大豆入りわかめご飯 牛乳 野菜と生揚げの煮物 キャベツの甘みそ和え	黄だいず ちりめんじゃこ わかめご飯の素 白みそ 生揚げ 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉		精白米 白ごま 米サラダ油 こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま油		乾しいたけ にんじん だいこん さやいんげん キャベツ 緑豆もやし			751	16.4	27.9	2.6
7 月	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ おかしなおかしな生卵	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 粉寒天		精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 白ごま ウェーブワンタン		にんじん 緑豆もやし 大豆もやし たまねぎ なら 日本なし しょうが にんにく 根深ねぎ こまつな りんごジュース 黄桃缶			809	16.5	21.9	3.2
8 火	さつまいもごはん 牛乳 秋野菜のかき揚げ かんぴょうの卵とし	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) しばえび いか 鶏卵 木綿豆腐		精白米 さつまいも 米サラダ油 白ごま 薄力粉 でん粉 揚げ油		にんじん ぶなしめじ 干しいたけ ごぼう たまねぎ しゅんぎく 根深ねぎ かんぴょう (乾) 根深ねぎ こまつな			856	14.9	30.8	2.6
9 水	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子入りトマトシチュー オレンジゼリー	きな粉 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 生クリーム アガー		米粉パン きび砂糖 揚げ油 でん粉 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 有塩バター		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶詰 キャベツ パセリ オレンジジュース みかん缶			819	15.1	39.8	3.2
10 木	合唱コンクールのため給食はありません											
11 金	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ (韓国) ナムル 酸辣湯	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 ピザチーズ 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵		精白 さつまいも ごま油 三温糖 上白糖 白ごま でん粉		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ほうれん草			790	18.8	26.7	3.1
15 火	米粉のホークカレーライス 牛乳 りんごドレッシングサラダ	豚肩肉 レンズまめ 豆乳 飲用牛乳 (200ml)		精白米 米サラダ油 じゃがいも 米粉 三温糖		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 こまつな 赤ピーマン りんご			784	12.6	29.2	2.2
16 水	【郷土料理：埼玉】 ご飯 牛乳 ゼリーフライ 茹でキャベツ 秋野菜の豚汁 くだもの (柿1/4)	飲用牛乳 (200ml) おから 冷蔵液卵 豚肩肉 絹ごし豆腐 赤みそ		精白米 じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 パン粉 揚げ油 さつまいも		にんじん たまねぎ 根深ねぎ キャベツ だいこん ぶなしめじ かき			775	12.0	23.9	2.3
17 木	【小中連携：大泉小献立】 豚キムチ丼 牛乳 なめこ汁 ココア豆	豚肩肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 黄大豆 脱脂粉乳		精白米 米サラダ油 上白糖 すりごま でん粉 ごま油		にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ はくさい キムチ 緑豆もやし なら なめこ こまつな			729	16.7	25.7	2.8
18 金	ハッシュドボーク 牛乳 かぼちゃのツナサラダ	豚もも肉 レンズまめ 生クリーム 飲用牛乳 (200ml) ツナ		精白米 米サラダ油 ざらめ糖 薄力粉 有塩バター 揚げ油 上白糖		たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 トマトピューレー グリーンピース きゅうり 日本かぼちゃ パセリ			829	13.6	33.4	2.5
21 月	【ベトナム料理】 パン・ミー 牛乳 海鮮春巻き (えび・ほたて) フォー・ガー	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) しばえび ほたてがいか 鶏ひき肉 鶏むね肉		無塩パン はちみつ 米サラダ油 上白糖 春巻きの皮 普通はるさめ ごま油 でん粉 揚げ油 ビーフン		にんにく しょうが たまねぎ レモン果汁 パセリ 赤たまねぎ レッドキャベツ キャベツ にんじん きょうな きゅうり だいこん 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし レタス なら レモン			799	22.8	34.7	3.2
22 火	ごはん 牛乳 さばのゆずみそだれ 五目きんぴら キャベツとわかめのみそ汁	飲用牛乳 (200ml) さば 白みそ さつまいも 乾燥わかめ 赤みそ		精白米 三温糖 白ごま でん粉 米サラダ油 ごま油 じゃがいも		ゆず にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ こまつな 根深ねぎ			761	17.2	28.6	3.0
23 水	里芋ごはん 牛乳 豆腐とひき肉の甘辛煮 野菜のごまみそ和え 米粉入りりんごケーキ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 木綿豆腐 白みそ 冷蔵液卵		精白米 さといも 黒ごま 白ごま 米サラダ油 三温糖 ごま油 上白糖 上新粉 薄力粉		にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 たまねぎ チンゲンサイ キャベツ 緑豆もやし りんご			841	14.3	30.1	2.2
24 木	ごま味噌ラーメン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子	豚ひき肉 白みそ 赤みそ 飲用牛乳 (200ml)		むし中華めん油付き 白ごま 米サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油		にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ 緑豆もやし コーン缶 こまつな 根深ねぎ なら			761	16.6	36.2	3.6
25 金	発芽玄米ごはん 牛乳 れんこん入り生揚げバーグ ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 生揚げ レンズまめ 芽ひじき 乾燥わかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ		精白米 発芽玄米 三温糖		れんこん かねぎ だいこん ほうれん草 キャベツ だいこん にんじん			756	18.1	32.4	2.7
28 月	人参とコーンのピラフ 牛乳 きのこのキッシュ カラフルサラダ	ベーコン 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 豆乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ		精白米 米サラダ油 有塩バター じゃがいも オリーブ油 上白糖		たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ ぶなしめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ プロッコリー むきえだまめ 赤ピーマン 黄ピーマン			720	16.0	33.3	2.7
29 火	きびご飯 牛乳 すき焼き煮 レンコンチップサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 豚バラ肉 焼き豆腐		精白米 きび 米サラダ油 つきこんにやく 三温糖 上白糖 揚げ油		にんじん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ しゅんぎく キャベツ プロッコリー コーン缶 れんこん			766	15.2	32.8	2.1
30 水	アップルパン 牛乳 小松菜のレモンドレッシングサラダ あさりのチャウダー	飲用牛乳 (200ml) ホンレスハム ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳 あさり水煮		無塩パン 有塩バター グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉		りんご缶 キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ レモン果汁 にんにく コーン缶詰 パセリ			733	14.0	37.7	2.2
31 木	ごまご飯 牛乳 揚げとろにしんのかば焼き ピリ辛ごま和え けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) にしん 豚肩肉 木綿豆腐		精白米 白ごま 黒ごま でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 上白糖 米サラダ油 こんにやく さといも		はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ			812	14.9	33.5	3.3

※ 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

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	782	15.8	30.9	2.8	380	116	3.4	253	0.40	0.51	21	7.3

※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。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。