

令和6年10月 献立表(小学校分)

上道学校給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)		
1	火	ごはん					精白米		600		
		牛乳	牛乳								
		かれいのから揚げ	かれい				油				
		のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油	26.2			
		2	水	ちゃんぽんめん	豚肉・いか・えび・かまぼこ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉	ごま油	599	
				牛乳	牛乳						
ジャガタラポテト	ベーコン				たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま				
		ミニトマト		ミニトマト				30.5			
		3	木	麦ごはん					精白米・麦		634
				牛乳	牛乳						
大豆のいそ煮	牛肉・平天・大豆・油あげ			干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油			
		キャベツのからしあえ		にんじん	キャベツ	上白糖		24.8			
		4	金	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		620
				ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
グラタン	若どり			牛乳・ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	白花豆＆白いんげん豆ペースト・マカロニ・じゃがいも・パン粉	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ			
		野菜スープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・とうもろこし	サラダ油	25.0			
		7	月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		596
				厚揚げのみそ煮	豚肉・厚あげ・中みそ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油		
煮干しのり味				かえりちりめん・青のり粉		上白糖		24.6			
		くだもの(りんご)			りんご						
		8	火	ごはん					精白米		611
				牛乳	牛乳						
赤魚の甘酢あんかけ	赤魚				しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油				
		中華炒め	焼豚	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ	じゃがいも	ごま油	23.6			
		9	水	きのこうどん	豚肉・かまぼこ・厚あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ・まいたけ・生しいたけ	うどん		591
				牛乳	牛乳						
ごまあえ				にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま				
		焼きいも				さつまいも		24.5			
		10	木	セルフたこごはん	たこ・油あげ	にんじん	ごぼう・干しいたけ・えだまめ	精白米・三温糖	サラダ油	601	
				牛乳		牛乳					
さつま汁	若どり・中みそ・赤みそ			にんじん	こんにやく・だいこん・はくさい・根深ねぎ	さといも					
		くだもの(みかん)			みかん			27.1			
		11	金	米粉パン・牛乳		牛乳			米粉パン		609
				ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆	にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・三温糖	サラダ油		
フレンチサラダ					キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油				
		ーロゼリー				洋梨ゼリー		27.2			
		15	火	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		632
				蒸ししゅうまい	鶏焼売						
八宝菜	豚肉・えび・いか・うずら卵			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	でん粉	ごま油				
		くだもの(ぶどう)			ぶどう			28.1			
		16	水	ホワイトカレーめん	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・クリームコーン・にんにく	ソフトめん・白花豆＆白いんげん豆ペースト・じゃがいも	サラダ油・ホワイトカレールウ	618
				牛乳		牛乳					
チョップドサラダ					赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・えだまめ	上白糖	サラダ油			
		ちらしずし	あなご・高野豆腐	にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具・かんひょう・干しいたけ	精白米・三温糖			657		
		牛乳		牛乳							
		きすの天ぷら	キス天ぷら				油				
		すまし汁	かまぼこ・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		23.6		
		18	金	スイートポテトパン・牛乳		牛乳			スイートポテトパン		621
				若どりの粒マスタード焼き	若どり				マヨネーズ・サラダ油		
コーンスープ					にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油			
		ヨーグルト		ヨーグルト					28.2		
		21	月	ごはん・牛乳		牛乳			精白米		610
				すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ	強力麩・じゃがいも・黒砂糖・三温糖	サラダ油	
はりはり漬け					みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま			
		くだもの(りんご)			りんご			22.3			
		22	火	親子丼	若どり・卵・ちくわ・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖		609
				牛乳		牛乳					
ひじきの五目あえ				ちりめんじゃこ・干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド・ごま油			
		しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	615		
		牛乳		牛乳							
		肉団子の甘酢炒め	肉団子		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	三温糖・でん粉	油・ごま油			
		ごはん・牛乳		牛乳			精白米		630		
		さけの香味焼き	さけ			しょうが・根深ねぎ		いりごま・サラダ油			
		打ち豆汁	打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも				
		くだもの(みかん)			みかん			26.3			
		25	金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	614
				牛乳		牛乳					
かぼちゃシチュー	ささみ			スキムミルク・牛乳	かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	白花豆＆白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ			
		ごはん					精白米		618		
		牛乳		牛乳							
		マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・大豆・赤みそ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油				
		ばんさんすう	ロースハム	茎わかめ	キャベツ・きゅうり	緑豆春雨・上白糖	ごま油	27.2			
		29	火	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・麦		675
				のり佃煮		のり佃煮					
さわらのカレーじょうゆ揚げ	さわら					でん粉	油				
		いももち汁	油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ	いももち	24.8			
		30	水	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・三温糖		619
				牛乳		牛乳					
アーモンドあえ					こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド			
		くだもの(みかん)			みかん			26.7			
		31	木	ごはん					精白米		614
				牛乳		牛乳					
さんまのしょうが煮	さんま					しょうが	黒砂糖				
		五目酢きんぴら	平天		にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	22.0		

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。