

令和5年10月分 学校給食献立表

大元小学校

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のになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		小学校(中)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
3 火	米粉パン					米粉パン		648
	牛乳		牛乳					
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
	さけのムニエル	さけ				小麦粉	サラダ油	
4 水	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり・えだまめ	じゃがいも・上白糖	いりごま・ねりごま・サラダ油	31.5
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	豚キムチ炒め	豚肉		青にら	白菜キムチ・たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが	上白糖	ごま油	
5 木	トックスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし	トック・じゃがいも	ごま油	22.7
	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	ゆばのすまし汁	ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
6 金	ミートソースめん	牛肉		にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	ソフトめん	ハヤシルウ・サラダ油	607
	牛乳		牛乳					
	みかんサラダ			にんじん	キャベツ・みかん缶	上白糖	サラダ油	
10 火	チキンサラダサンド	ささみ			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	582
	牛乳		牛乳					
	チーズスープ	ベーコン・卵	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	サラダ油	
11 水	ごはん					精白米		609
	牛乳		牛乳					
	ままかりの三杯酢		ままかり			上白糖	油	
	うの花いり	ちくわ・おから・油あげ		にんじん・葉ねぎ	こんにやく	上白糖	サラダ油	
12 木	切り干し大根のみそ汁	中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・切干したいこん・はくさい・根深ねぎ	じゃがいも		23.7
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	含め煮	若どり・がんとどき・高野豆腐		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	
13 金	もやしのあえもの			こまつな	もやし	上白糖		23.8
	五目ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	栗蒸しまん					ホットケーキ粉・米粉・栗		
16 月	ちらしずし	あなご		にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具・ごぼう・干しいたけ・れんこん	精白米・上白糖		606
	牛乳		牛乳					
	いかの天ぷら	いか天ぷら					油	
	赤だし	赤みそ・赤だしみそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・なめこ	白玉麩・じゃがいも		
17 火	胚芽パン					胚芽パン		627
	牛乳		牛乳					
	ミートボールのスープ煮	ミートボール		にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油	
	ビーンズサラダ	ミックス豆		にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	
18 水	ごはん					精白米		607
	牛乳		牛乳					
	さんまの塩焼き	さんま					サラダ油	
	きのこけんちん汁	ちくわ・絞豆腐		にんじん	だいこん・ごぼう・生しいたけ・しめじ・根深ねぎ	さといも	ごま油	
19 木	くだもの(みかん)					みかん		23.1
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ	上白糖・でん粉	ごま油	
20 金	春雨スープ	ベーコン		にんじん・青にら	たまねぎ・もやし	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	23.6
	杏仁豆腐					フルーツ杏仁風プリン		
	みそうどん	若どり・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・しょうが	うどん	ごま油	
	牛乳		牛乳					
23 月	ふかしいも					さつまいも		23.0
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(胚芽)					胚芽ふりかけ		
24 火	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ		青のり粉		小麦粉・でん粉	油	22.5
	ひじきの五目あえ			ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・こまつな	もやし		
	ひじきの五目あえ					上白糖	ごま油・ローストアーモンド	
	米粉パン					米粉パン		
24 火	牛乳		牛乳					589
	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ・トマトピューレー	たまねぎ・マッシュルーム	白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	
25 水	麦ごはん					精白米・麦		624
	牛乳		牛乳					
	あじの南部焼き	あじ				上白糖	いりごま・サラダ油	
	白玉汁	かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		
26 木	くだもの(みかん)					みかん		25.7
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	すきやき	牛肉・焼き豆腐		にんじん	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・はくさい・根深ねぎ	じゃがいも・強力麩・黒砂糖	サラダ油	
27 金	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			22.9
	チャーシューめん	焼豚		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	カミカミポテト	大豆	かえりちりめん			でん粉・じゃがいも	油	
30 月								24.9
	セルフたごごはん	たご・油あげ		にんじん	ごぼう・しめじ	精白米・上白糖	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	豚汁	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん・はくさい	さといも	ごま油	
31 火								27.6
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					
	さつまいもシチュー	若どり		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ・バター	
31 火	だいこんサラダ			にんじん	だいこん・キャベツ	上白糖	サラダ油	591
								23.7

※ 都合により、献立が変更する場合があります。