

令和5年10月 献立表(小学校分)

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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		
		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
		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
2月	麦ごはん					精白米・麦	591	
	牛乳	牛乳						
	厚揚げのみそ煮	豚肉・厚揚げ・中みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく	じゃがいも・三温糖・でん粉		サラダ油
3火	煮干しのり味		かえりちりめん・青のり粉			上白糖	25.3	
	くだもの(ぶどう)				ぶどう			
	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
4水	牛乳	牛乳					626	
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		23.0
	ちゃんぽんめん	豚肉・いか・えび・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・でん粉		
5木	牛乳	牛乳					607	
	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					30.6
6金	ごはん					精白米	604	
	牛乳	牛乳						
	さけの塩こうじ焼き	さけ			しょうが	塩こうじ		サラダ油
7土	いそあえ		細切昆布		キャベツ		26.3	
	打ち豆汁	打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		612
	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン		
8日	牛乳	牛乳					25.6	
	かぼちゃシチュー	ポークハム	スキムミルク・牛乳	かぼちゃ・にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム	白花豆・白いんげん豆ペースト・じゃがいも		サラダ油・ホワイトルウ・ポターージュ
	ごはん					精白米		616
9月	牛乳	牛乳					616	
	回鍋肉	豚肉・赤みそ		ピーマン	キャベツ・たけのこ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	三温糖		
	春雨スープ	焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも		ごま油
10火	アセロラゼリー					アセロラゼリー	23.2	
	きのこうどん	若どり・油あげ	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		621
	牛乳	牛乳						
11水	ごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖	23.0	
	焼きいも					さつまいも		いりごま
	ごはん					精白米		632
12木	牛乳	牛乳					632	
	手作り青菜ふりかけ	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが	三温糖		
	うま煮	牛肉・平天・がんとどき		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖		サラダ油
13金	くだもの(りんご)				りんご		611	
	米粉パン					米粉パン		28.6
	牛乳	牛乳						
14土	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム	611	
	白身魚のハーブフライ	ホキ・卵				小麦粉・パン粉		油
	マカロニスープ	若どり		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	マカロニ・じゃがいも		サラダ油
15日	ごはん					精白米	620	
	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・ピーマン	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
16月	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	27.9
	麦ごはん					精白米・麦	634	
	牛乳	牛乳						
17火	さわらの南部焼き	さわら				上白糖		いりごま・サラダ油
	だまっこ汁	若どり・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ・まいたけ	だまこ餅・さといも	ごま油	
	くだもの(みかん)				みかん			
18水	ホワイトカレーめん	牛肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	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・ホワイトトカールルウ	612
	牛乳	牛乳					26.5	
	たこ入りサラダ	たこ	わかめ		キャベツ	上白糖		
19木	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・かんぴょう・干しいたけ	精白米・三温糖		621
	牛乳	牛乳						
	きすの天ぷら	キス天ぷら					油	
20金	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	23.2	
	米粉パン					米粉パン		628
	牛乳	牛乳						
21土	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・トマトピューレー	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22日	ごはん					精白米	609	
	牛乳	牛乳						
	のり佃煮	のり佃煮						
23月	あじの薬味だれかけ	あじ			にんにく・しょうが・根深ねぎ	小麦粉・三温糖	サラダ油	26.2
	根菜のみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	だいこん・ごぼう・れんこん	さつまいも		
	親子丼	若どり・卵・高野豆腐・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・三温糖	609	
24火	牛乳	牛乳						27.0
	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	キャベツ・もやし	上白糖		
	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・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	
25水	牛乳	牛乳					610	
	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					精白米		627
26木	牛乳	牛乳					627	
	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		
	はりはり漬け			みつば	切干しだいこん	上白糖		いりごま
27金	くだもの(りんご)				りんご		22.5	
	スイーツポテトパン					スイーツポテトパン		607
	牛乳	牛乳						
28土	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・ポターージュ	
	野菜スープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし		サラダ油	
	ごはん					精白米	655	
29日	牛乳	牛乳						655
	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	
30月	ごはん					精白米	644	
	牛乳	牛乳						
	揚げしゅうまい	焼売						油
31火	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	27.8

※ 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。