

10月 献立表

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|----|--|--|--|---|---|
| 2木 | きなこ揚げパン (あしたばパン使用) 1日の都民の日に ちなんだ献立 | ○ | キャベツと肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ | きな粉、牛乳、豚肉、とり骨、ヨーグルト | あしたばパン、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぷん、ごま油 | キャベツ、にんじん、たけのこ、木茸、こまつな、ながねぎ、こら、しょうが、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶) | 638 kcal 17.4 g 20.0 g 2.4 g |
| 3金 | 麦ごはん | ○ | さばの塩こうじ焼き 野菜のごまだれあえ 貝だくさんみそ汁 | 牛乳、さば、さば節、とうふ、油揚げ、みそ | 米、麦、ごま、さとう、油、じゃがいも | こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ながねぎ | 594 kcal 27.1 g 22.0 g 2.3 g |
| 6月 | 切り干しごはん 十五夜に ちなんだ献立 | ○ | ししゃものみりん焼き 磯香和え お月見団子汁  | ちりめんじゃこ、油揚げ、さば節、牛乳、ししゃも、のり、豆腐、とり肉 | 米、麦、油、白玉粉 | 切干大根、にんじん、もやし、キャベツ、かぼちゃ、だいこん、ながねぎ、こまつな | 600 kcal 26.2 g 20.7 g 18.6 g 3.3 g |
| 7火 | みそラーメン | ○ | キャラメルポテト りんご  | 豚肉、みそ、とり骨、豚骨、牛乳 | 蒸し中華めん、油、ごま油、ごま、さつまいも、揚げ油、さとう、水あめ、バター | にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、コーン(缶)、ながねぎ、こまつな、りんご | 582 kcal 20.7 g 19.3 g 2.8 g |
| 8水 | ハヤシライス | ○ | ハニーサラダ | 豚肉、豚骨、生クリーム、牛乳 | 米、麦、油、バター、小麦粉、さとう、はちみつ | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、グリーンピース、キャベツ、もやし、コーン(缶)、こまつな | 627 kcal 20.4 g 23.2 g 2.1 g |
| 9木 | 麦ごはん | ○ | メルルーサの変わりソース 塩昆布和え 沢煮わん | 牛乳、メルルーサ、塩昆布、さば節、昆布、豚肉 | 米、麦、小麦粉、でんぷん、揚げ油、油、さとう、ごま油、ごま、つきこんにゃく | たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ | 563 kcal 23.4 g 18.8 g 2.2 g |
| 10金 | シーフードピラフ 目の愛護デーに ちなんだ献立 | ○ | せん切り野菜スープ ブルーベリーのケーキ | ボンレスハム、あさり、いか、えび、牛乳、豚肉、レンズまめ、とり骨、たまご | 米、麦、バター、油、でんぷん、小麦粉、さとう | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、もやし、キャベツ、だいこん、セロリー、こまつな、ブルーベリー | 596 kcal 23.9 g 20.9 g 2.9 g |
| 13月 | スポーツの日 | | | | | | |
| 14火 | キムチチャーハン | ○ | 珍珠丸子(チンジュワンズ) 肉片湯(ローペンタン) | 豚肉、牛乳、豆腐、豚骨、昆布 | 米、麦、ごま油、ごま、でんぷん、もち米、油 | しょうが、にんじん、白菜キムチ、ながねぎ、たまねぎ、にんにく、はくさい、木茸 | 620 kcal 27.5 g 21.8 g 3.3 g |
| 15水 | 麦ごはん | ○ | ホキの南部揚げ 三色和え 塩肉じゃが | 牛乳、ホキ、さば節、豚肉 | 米、麦、小麦粉、ごま、揚げ油、さとう、ごま油、ごま、油、つきこんにゃく、じゃがいも | もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん | 640 kcal 26.4 g 21.4 g 2.3 g |
| 16木 | アップルトースト  | ○ | ゆずごまサラダ チリコンカン | 牛乳、ひじき、ツナ、大豆、ベーコン、豚肉、とり骨 | 食パン、バター、グラニュー糖、油、ごま、じゃがいも、さとう | りんご、きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ゆず、にんにく、しょうが、にんじん、セロリー、マッシュルーム(缶)、トマト(缶) | 564 kcal 15.3 g 18.5 g 2.4 g |
| 17金 | 味噌カツ丼 運動会応援献立 | ○ | 吉野汁 みかん | 牛乳、豚肉、みそ、さば節、昆布、油揚げ、かまぼこ、とり肉 | 米、麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう、ごま、つきこんにゃく、でんぷん、うどん、玉子 | キャベツ、にんじん、ながねぎ、こまつな、みかん | 659 kcal 26.7 g 23.8 g 2.8 g |
| 18土 | 運動会 | | | | | | |
| 20月 | 振替休業日 | | | | | | |
| 21火 | 麦ごはん | ○ | さわらの香味焼き 野菜の辛子醤油和え さつま汁 | 牛乳、さわら、煮干し、とり肉、とうふ、みそ | 米、麦、さとう、ごま、ごま油、油、こんにゃく、さつまいも | しょうが、ながねぎ、にんにく、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん | 571 kcal 26.8 g 17.0 g 2.0 g |
| 22水 | 大豆入りドライカレー | ○ | じゃこサラダ みかん | 豚肉、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ | 米、麦、油、ごま、さとう、ごま油 | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、レーズン、こまつな、キャベツ、みかん | 594 kcal 24.8 g 18.1 g 2.4 g |
| 23木 | 金平ごはん | ○ | 鮭の竜田揚げ ゆかりキャベツ けんちん汁 | 豚肉、牛乳、鮭、さば節、とうふ、油揚げ | 米、麦、油、さとう、でんぷん、揚げ油、こんにゃく、じゃがいも | ごぼう、しょうが、にんじん、キャベツ、ゆかり、だいこん、ながねぎ、こまつな | 575 kcal 28.4 g 20.1 g 2.5 g |
| 24金 | 麦ごはん | ○ | おからひじきふりかけ のりあげくん おひたし のっぺい汁 | 牛乳、ひじき、おから、かつお節、とり肉、たまご、のり、さば節、油揚げ、とうふ | 米、麦、油、さとう、ごま、じゃがいも、パン粉、揚げ油、こんにゃく、里芋、でんぷん | れんこん、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、ながねぎ | 574 kcal 25.3 g 18.0 g 2.0 g |
| 27月 | 中華丼 中華料理 | ○ | わかめスープ マラーカオ | 豚肉、いか、えび、あさり、牛乳、とり骨、わかめ、とうふ、たまご、生クリーム | 米、麦、油、ごま油、でんぷん、ごま、さとう、小麦粉、コーンスターチ | たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな | 640 kcal 23.9 g 22.1 g 3.1 g |
| 28火 | けんちんうどん | ○ | 野菜のごま和え いが栗揚げ  | 煮干し、さば節、豚肉、油揚げ、牛乳 | 冷凍うどん、油、里芋、こんにゃく、さとう、ごま、さつまいも、バター、小麦粉、そうめん、揚げ油 | ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし | 556 kcal 19.9 g 19.9 g 2.6 g |
| 29水 | 麦ごはん | ○ | さめとーの揚げ煮 野菜のごま酢和え めかたま汁 | 牛乳、さめ、さば節、たまご、めかぶ | 米、麦、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、さとう、油、ごま | ながねぎ、しょうが、にんにく、コーン(缶)、にんじん、ピーマン、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、えのき | 620 kcal 24.7 g 20.7 g 2.8 g |
| 30木 | 里芋ごはん | ○ | 鶏肉の生姜焼き もやしと小松菜の甘醤油和え 呉汁 | 牛乳、とり肉、昆布、さば節、豚肉、とうふ、みそ、大豆 | 米、麦、里芋、ごま、さとう、じゃがいも | しょうが、りんご、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ | 587 kcal 27.8 g 19.6 g 2.8 g |
| 31金 | ひじきピラフ ハロウィン  | ○ | 加加油揚げのサラダ パンフキンポターシュ | ひじき、とり肉、たまご、牛乳、油揚げ、とり骨、牛乳、生クリーム | 米、麦、バター、さとう、油、ごま油、じゃがいも | たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、セロリー | 592 kcal 21.6 g 21.9 g 2.9 g |

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

