2018年10月　家

［ 10月 献立表予定表 ］

ねづやま夢の学び舎　世田谷区立松原小学校

日曜		献立名（順：主食・主菜・副菜）	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月		コーン茶めし	○		米, おおむぎ	コーン缶	593 kcal
		秋の彩りおでん		かつお節, つみれ, ちくわ, うずら卵, さつま揚げ, がんもどき	じゃがいも, さといも, ちくわぶ, さつまいも, ぎんなん	にんじん, だいこん, こんにゃく, かぼちゃ, しめじ	21.9 g
		磯和え		のり, 粉かつお		もやし, こまつな	
2 火		押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		600 kcal
		チーズタッカルビ風		鶏肉, チーズ	油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな	23.7 g
		茎わかめスープ		かつお節, くきわかめ, わかめ, 豆腐	でん粉, ごま油, ごま	たまねぎ	
		ナムル			ごま油, さとう, ごま	もやし, にんじん, こまつな	
3 水		回鍋肉丼	○	豚肉	米, おおむぎ, 油, さとう, ごま油, ごま, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, きくらげ, キャベツ, ねぎ, にら	631 kcal
		ワンタンスープ		豚肉, 豆腐	ワンタンの皮	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, きくらげ, ねぎ, こまつな	24.0 g
		野菜の中華酢和え			ごま油, さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	
4 木	愛媛献立	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		657 kcal
		きびなごの香味揚げ		きびなご	でん粉, なたね油	しょうが	22.5 g
		おけんちゃ		豆腐, つみれ	さといも, さとう	干しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, だいこん葉, こまつな	
		かぼちゃのたたき		ツナ	なたね油, さとう, ごま	かぼちゃ, たまねぎ, 万能ねぎ, しょうが, にんにく	
		菊花みかん				みかん	
5 金	北海道・東北地方	スープカレー	○	かつお節, とり肉, うずら卵	米, おおむぎ, オリーブ油, マッシュポテト, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, かぼちゃ, なす, れんこん, まいたけ, ほうれんそう	685 kcal
		いももち			じゃがいも, でん粉, グラニュー糖		25.9 g
9 火		押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		641 kcal
		ホキの紅葉焼き		ホキ		にんじん	27.3 g
		芋煮汁		かつお節, 豚肉, 生揚げ, わかめ	油, さといも	こんにゃく, こまつな, ねぎ	
		小松菜ともやしのおかか和え		粉かつお		もやし, こまつな	
10 水		シーフードクリームライス	○	豆乳, 牛乳, 生クリーム, あさり, えび	米, おおむぎ, 油, バター, 小麦粉	たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう	605 kcal
		わかめと豆腐のスープ		かつお節, かまぼこ, 豆腐, わかめ		しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, こまつな	22.0 g
		巨峰				巨峰	
11 木	なかよし給食	つけカレー南蛮うどん	麦茶	かつお節, かまぼこ, 油揚げ	うどん, さとう	にんじん, しめじ, えのきたけ, 干しいたけ, ねぎ, こまつな	515.0 kcal
		ちくわの紅葉揚げ		ちくわ	小麦粉, でん粉, なたね油		20.9 g
		秋の彩り白玉しるこ			さつまいも, なたね油, 白玉もち, グラニュー糖	かぼちゃ	
12 金	鹿馬献立	まいたけご飯	○	かつお節	米, おおむぎ	まいたけ, にんじん	614 kcal
		れんこんつくね		鶏肉, 豆腐, たまご	でん粉, さとう	れんこん, ねぎ, しょうが	23.6 g
		おっきりこみ		かつお節, 油揚げ, かまぼこ	さといも, ほうとう	干しいたけ, にんじん, ねぎ, こまつな	
		みそこんにゃく			さとう	こんにゃく, しょうが	
15 月	神奈川県献立	新米ごはん	○		米		585 kcal
		さわらの幽庵焼き		さわら	さとう	ゆず, ゆず	29.7 g
		沢煮椀		かつお節, 豚肉	でん粉, でん粉	ごぼう, たけのこ, 干しいたけ, にんじん, こんにゃく, だいこん, だいこん葉, ねぎ	
		花びたし		粉かつお, たまご	油	こまつな, 白菜, にんじん	
16 火		押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		683 kcal
		ツナ豆腐グラタン		豆腐, ツナ, チーズ	油	にんにく, しめじ, たまねぎ, ほうれんそう	24.6 g
		白菜のスープ		豚肉	油	たまねぎ, 白菜, しょうが, ねぎ	
		キャベツコーンサラダ			油	キャベツ, こまつな, コーン缶	
17 水	【読書週間】図書室コラボ献立「食べる読書」本に出てくる献立があります。なんの本かな？	食パン	○		食パン, 食パン, 食パン		637 kcal
		いちごジャム			いちごジャム		28.3 g
		ますのフライ		ます, たまご	小麦粉, パン粉, なたね油		
		かぶのスープ		わかめ	油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ねぎ	
		粉ふきいも			じゃがいも		
		ミニトマト				ミニトマト	
18 木		にらそぼろ丼	○	豚肉	米, おおむぎ, 油, さとう	しょうが, にんにく, にら	648 kcal
		たまご野菜スープ		ベーコン, たまご	油, でん粉	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, こまつな	24.1 g
		ココアゼリー		アガー, 牛乳, 生クリーム	グラニュー糖		
19 金		深川めし	○	油揚げ, あさり, のり	米, おおむぎ, さとう	しめじ, ごぼう, しょうが, ねぎ	630 kcal
		ムロアジのさんが焼き		むろあじ, 豆腐, たまご	さとう, でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, ねぎ	27.6 g
		大根のみそ汁		かつお節, わかめ, 豆腐	じゃがいも	だいこん, ねぎ	
		糸寒天と小松菜のごま和え		糸寒天	さとう, ごま	もやし, にんじん, こまつな	
22 月		栗ごはん	○		米, もち米, 栗, ごま		572 kcal
		さんまの塩焼き		さんま			25.1 g
		月見団子汁		かつお節, 豆腐, 鶏肉	白玉粉, 油	かぼちゃ, にんじん, だいこん, だいこん葉, ねぎ, こまつな, たまねぎ	
		大豆とひじきの炒め煮		大豆, 干ひじき, 油揚げ	油, さとう	にんじん, さやいんげん	
23 火		変わりきつねうどん	○	かつお節, 豆腐, 油揚げ, めざし	うどん, さとう	こまつな, ねぎ, ミニトマト, 梅干し	647 kcal
		わーさんおでん		かつお節, ちくわ, うずら卵		だいこん, こんにゃく	23.5 g
		スイートポテト		牛乳, 生クリーム, たまご	さつまいも, グラニュー糖, バター		
24 水		押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ, 七分玄米		597 kcal
		お楽しみコロッケ		豚肉, おから, うずら卵, プロセスチーズ, 凍り豆腐	油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, なたね油	にんじん, たまねぎ	23.1 g
		ボイルキャベツ				キャベツ	
		ささみときのこのごまスープ		鶏肉, 牛乳	油, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, しめじ, えのきたけ, 干しいたけ, こまつな	
		みかん				みかん	
25 木		さつまいもごはん	○		米, おおむぎ, さつまいも		585 kcal
		ごぼうの柳川		豚肉, かつお節, たまご	油, さとう	ごぼう, ねぎ, さやいんげん	23.3 g
		鶏と青菜の塩汁		こんぶ, 鶏肉	油	ほうれんそう, こまつな	
		はりはり漬け		こんぶ	さとう	切干しだいこん	
26 金		きなこ揚げパン	○	きな粉	パン, なたね油, グラニュー糖		701 kcal
		ミートボールシチュー		豚肉, 凍り豆腐, 豆乳	でん粉, 油, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, グリンピース	27.4 g
		カレー風味の豆サラダ		大豆, えんどう豆	油, さとう	えだまめ, コーン缶, 干しぶどう, ミニトマト	
29 月		麦、あわ、ひえのごはん	○		米, おおむぎ, あわ, ひえ		625 kcal
		塩じゃけ		鮭			27.9 g
		みそ汁		かつお節, 豆腐, わかめ		もやし, ねぎ, こまつな	
		煮物			さつまいも, さとう	かぼちゃ, にんじん, れんこん, かぶ, こんにゃく	
		柿				かき	
30 火		押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		703 kcal
		マカロニグラタン		鶏肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ	油, マカロニ, バター, 小麦粉	なす, かぼちゃ, しめじ, ほうれんそう, マッシュルーム	22.4 g
		ポルトガル風スープ		あさり, ひよこまめ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, こまつな, パセリ	
		ワインゼリー		アガー	グラニュー糖		
31 水		パンプキンスパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, 豆乳, 牛乳	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉	たまねぎ, かぼちゃ, しめじ, セロリー, ほうれんそう	693 kcal
		蒸しパン		牛乳, たまご	小麦粉, 米粉, グラニュー糖	ビート	24.0 g
		目玉白玉		豆腐	グラニュー糖, 白玉粉	干しぶどう	

※献立は、材料その他の都合で変更することがありますのでご了承ください。

※表示の栄養価は、中学年（3・4年生）のものです。

※低・高学年は必要量に合わせて変えています。

※学校ホームページにその日の主な使用食材の産地を掲載しています。

児童・生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	食塩相当	カルシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
g	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	μg	mg	mg	mg	g	g
554.34	648	24.1	22.1	86.8	10.75	5.5	554	7.5	7.5	258	0.38	0.48	32		
6.05	6.48	0.241	0.221	0.868	0	5.5	554	7.5	7.5	170	0.38	0.48	32	5.2	5.5

（ｍｇ：基準値）