

10月の献立表

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1金	麻婆豆腐丼 わかめサラダ 果物(梨)	○	五分づき米 さとう	米 でん粉	油 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん しょうが ねぎ だけの水 煮しいたけ キャベツ きゅうり 大根 コーンなし	625 kcal 26.0 g 2.4 g
4月	マーマレードバターコッペ チリコンカン グリーンサラダ	○	コッペパン マーマレード 米粉	さとう	バター 油	ベーコン 大豆 豚肉 豚レバー	牛乳	トマト缶 にんじん にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	654 kcal 25.6 g 2.8 g
5火	新潟県産こしひかり 干草焼き 里芋と豚肉の炒め煮 大根と油揚げのみそ汁	○	米 さとう	さといも 三温糖	油 ごま油	鶏肉 えび 鶏卵 豚肉 厚けずりぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ほうれん草 玉ねぎ だけの水 煮大根 しいたけ にんにく えのき しょうが こんにゃく	605 kcal 28.9 g 2.4 g
6水	★世界の料理(ニュージーランド)★ バーガーパン ホキのBBQソース チーズ入りサラダ クマラスープ	○	バーガーパン さとう	でん粉 さつまいも じゃがいも	油 バター	ホキ	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	627 kcal 30.1 g 2.9 g
7木	★1・2年生歯科検診コラボ献立★ 切干大根入りスタミナ丼 小松菜のナムル フルーツヨーグルト	○	米 三温糖	五分づき米 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ もやし えのき 切干大根 キャベツ ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	622 kcal 22.5 g 2.0 g
8金	麦ごはん 手作りふりかけ 鶏肉とコーンの揚げ煮 白菜とゆずの土佐酢あえ	○	米 さとう	麦 でん粉 じゃがいも	油	粉かつお 鶏もも けずりぶし	牛乳 じゃこ あおのり	にんじん いんげん にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ゆず コーン 白菜 きゅうり	602 kcal 21.4 g 2.1 g
11月	★スポーツの秋献立★ 鉄分強化ごはん 鮭ザンギのはちみつレモンソース ビタミンACEサラダ ひじきとたまごのスープ	○	五分づき米 でん粉	小麦粉 はちみつ さとう	ごま油 油 アーモンド	鮭 鶏もも 豆腐 鶏卵	牛乳 芽ひじき	ほうれん草 赤ピーマン レモン キャベツ 黄ピーマン にんにく 玉ねぎ	633 kcal 30.9 g 2.2 g
12火	きつねうどん(つけめん) 根菜のごまマヨあえ 果物(ぶどう食べ比べ)	○	さとう	でん粉 冷凍うどん さつまいも	油 ごま	かつお厚削り かまぼこ 鶏もも 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな 玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう れんこん 巨峰 マスカット	634 kcal 26.5 g 2.4 g
13水	豚肉と厚揚げのキムチ炒め丼 じゃこ入りサラダ 黄桃ミルクゼリー	○	五分づき米 三温糖	米 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ ゼラチン	牛乳 じゃこ 粉寒天 生クリーム	にんじん にら こまつな しょうが にんにく キムチ だけの水 煮白菜 玉ねぎ ねぎ もやし 黄桃缶	629 kcal 24.1 g 2.2 g
14木	新潟県産こしひかり さわらのねぎ味噌焼き 野菜の梅あえ 肉じゃが	○	米 三温糖	さとう じゃがいも	ごま油 油	さわら 豚肉 糸けずり けずりぶし	牛乳	にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し 玉ねぎ こんにゃく	622 kcal 29.2 g 2.0 g
15金	*6年 日光林間学園 ハムとチーズのホットサンド イタリアンドレッシングサラダ コーンクリームスープ	○	食パン さとう	じゃがいも 小麦粉	油 バター	ハム 鶏むね 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり クリーム コーン コーン	621 kcal 27.5 g 3.4 g
18月	★十三夜献立★ *6年 振替休業日 鶏すき丼 ほうれん草のおかかあえ 栗入り小倉白玉	○	米 車麩	五分づき米 白玉もち 三温糖 でん粉	油 むぎ粟	鶏もも 豆腐 糸けずり あずき	牛乳	ほうれん草 にんじん こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし	629 kcal 23.9 g 2.1 g
19火	*6年 振替休業日 えびチャーハン 青のりポテトビーンズ にらともやしの中華スープ	○	五分づき米 麦	でん粉 じゃがいも	ごま油 油	なると えび 鶏卵 大豆 鶏もも 豆腐	牛乳 あおのり	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ グリーンピース もやし	628 kcal 26.4 g 3.0 g
20水	★オリンピック・パラリンピックデー献立★ 明日葉ねじりリングパン ムサカ レヴィシア・スーパ	○	明日葉パン じゃがいも 小麦粉		油 バター	豚肉 豚レバー 鶏もも ひよこ豆	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ にんじん なす にんにく 玉ねぎ キャベツ	652 kcal 27.3 g 2.9 g
21木	新潟県産こしひかり さんまの生姜煮 野菜の昆布茶あえ 野菜たっぷりみそ汁	○	米 三温糖	じゃがいも		さんま 厚けずりぶし 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな しょうが 大根 きゅうり ゆず 白菜 玉ねぎ	666 kcal 26.2 g 2.9 g
22金	米粉チキンカレーライス 福神漬 コールスローサラダ 果物(りんご)	○	五分づき米 じゃがいも さとう	米 米粉	油 バター	鶏もも 鶏むね レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ 福神漬 りんごジュース キャベツ きゅうり コーン りんご	641 kcal 21.8 g 2.4 g
25月	担々麺(つけめん) いかのスパイス揚げ かぶの甘酢あえ	○	蒸し中華めん でん粉	さとう	油 ごま油	豚肉 豚レバー 豚骨 いか	牛乳	にんじん かぶの葉 しょうが にんにく 白菜 もやし ねぎ かぶ きゅうり	656 kcal 29.1 g 3.0 g
26火	麦ごはん サクサク和風ハンバーグ 野菜のゆかりあえ さつま汁	○	米 さとう	麦 パン粉 でん粉 さつまいも		豚肉 豚レバー 豆腐 鶏卵 厚けずりぶし 鶏もも	牛乳 芽ひじき こんぶ	ほうれん草 にんじん ねぎ しいたけ しょうが れんこん キャベツ ごぼう 大根	621 kcal 27.5 g 2.2 g
27水	★さくらの学び舎連携献立★ 桜丘中のミルクセサミトースト ポトフ 大根とツナのサラダ	○	食パン さとう	グラニュー糖 じゃがいも	バター ごま油	鶏もも ツナ	牛乳 スキムミルク 芽ひじき	にんじん パセリ 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ セロリー きゅうり 大根 コーン	624 kcal 24.6 g 2.8 g
28木	あぶ玉丼 小松菜のごまみそあえ かえりきんぴら	○	五分づき米 三温糖	米 でん粉 さつまいも さとう	ごま油	油揚げ 鶏卵 けずりぶし	牛乳 こんぶ じゃこ	こまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし	637 kcal 22.5 g 2.3 g
29金	きのこピラフ たらトマトスープ パンプキンケーキ	○	五分づき米 三温糖	小麦粉	油 バター アーモンド	鶏もも たら ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ トマトジュース 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム缶 コーン グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	656 kcal 23.5 g 2.9 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
10月平均	630	16.4	30.5	363	106	2.5	3.0	434	0.38	0.60	29	4.7	2.5

今月の旬の食材：さつまいも、さといも、さんま、秋鮭、にんじん、かぶ、ごぼう、れんこん、えのき、しめじ、しいたけ、エリンギ、栗、梨、ぶどう、マスカット、りんご