

10月献立表

日	献立	牛乳	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			エネルギー たんぱく質 食塩			
			鶏肉	牛乳	米	油	にんじん	しょうが	りんご	kcal	たんぱく質	食塩	
1火	バターロールパン 秋鮭のバーベキューソース ハニーサラダ 野菜スープ	○	鶏肉	牛乳	バターロール さとう はちみつ じゃがいも	油	にんじん パセリ	にんにく	しょうが	りんご	626 kcal 33.5 g 3.3 g		
2水	ごはん かつおでんぶ 擬製豆腐 小松菜のからしあえ さつまいものみそ汁	○	粉かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	米 さとう 三温糖 さつまいも	ごま油 ごま油	にんじん にまつな	だけのこ	しいたけ	ねぎ	620 kcal 28.2 g 2.6 g		
3木	*1年 遠足 海鮮かきあげ丼 千草おひたし 果物 (みかん)	○	えび いか 鶏卵 油揚げ けずりぶし	牛乳	米 さとう さつまいも 小麦粉 でん粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ	しらたき	キャベツ	645 kcal 22.6 g 1.5 g		
4金	*オリパラ給食(サモア料理)* カレモア コーンサラダ ココサモア風プリン	○	鶏肉 ゼラチン	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油	にんじん 赤ピーマン	にんにく	しょうが	たまねぎ	669 kcal 22.6 g 1.5 g		
7月	麦ごはん さばの塩焼き 甘酢あえ 鶏肉と里芋のうま煮	○	さば 鶏肉 けずりぶし 生揚げ	牛乳	米 麦 さとう さといも		にんじん	だいこん	きゅうり	ごぼう	674 kcal 26.4 g 1.7 g		
8火	*3年 社会科見学 バーガーパン 鶏肉のマーマレードソース ポテト入りフレンチサラダ かぶのトマトスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	ミルクパン 小麦粉 でん粉 マーマレード じゃがいも さとう 三温糖	油	にんじん トマトジュース かぶの葉	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	637 kcal 25.5 g 2.8 g		
9水	あんかけチャーハン きゅうりの中華味 フルーツポンチ	○	焼豚 豚肉 うすら卵 豚骨	牛乳	米 でん粉 さとう	ごま油 油 ごま	にんじん チンゲン菜	ねぎ	にんにく	しょうが	632 kcal 20.3 g 2.1 g		
10木	*目の愛護デー献立* キャロットピラフ ツナサラダ ほうれん草のクリームスープ	○	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	米 麦 さとう さつまいも 小麦粉	バター 油	にんじん ほうれん草	たまねぎ	コーン	しめじ	658 kcal 20.5 g 2.6 g		
11金	*十三夜献立* すき焼き丼 チンゲン菜のおかかあえ 栗入り小倉白玉	○	豚肉 豆腐 糸けずり あずき	牛乳	米 粳 三温糖 でん粉 白玉もち	油 むぎ菜	チンゲン菜 にんじん	こんにゃく	たまねぎ	白菜	674 kcal 25.1 g 2.1 g		
14月	国民の祝日 (体育の日)												
15火	クッパ 白身魚のからあげ いらともやしの塩ナムル	○	豚肉 鶏卵 ピーチシャーク	牛乳	米 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	にんじん ほうれん草 いら	にんにく	しょうが	だけのこ	617 kcal 29.1 g 2.8 g		
16水	セルフホットドッグ ひよこ豆入りポトフ 果物 (梨)	○	ウィンナー 鶏肉 ひよこめ	牛乳	コッパン じゃがいも		にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ	白菜	605 kcal 24.0 g 2.8 g		
17木	ごはん (新潟県産こしひかり) さんまの生姜煮 野菜の昆布茶あえ 具だくさんみそ汁	○	さんま 厚けずりぶし 生揚げ	牛乳 こんぶ	米 三温糖		にんじん	しょうが	だいこん	ゆず	661 kcal 26.7 g 2.7 g		
18金	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ トロピカルサラダ 果物 (ぶどう)	○	鶏肉	牛乳 刻みのり	スパゲティ でん粉 三温糖 さとう	オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	にんにく	たまねぎ	ごぼう	604 kcal 27.6 g 1.8 g		
21月	さつまいもごはん ししゃもの香味焼き 小松菜の磯あえ 秋の根菜汁	○	厚けずりぶし 油揚げ	牛乳 こんぶ ししゃも 刻みのり	米 さつまいも さとう 三温糖	ごま ごま油	ごまつな にんじん	しょうが	にんにく	もやし	592 kcal 30.8 g 2.8 g		
22火	即位礼正殿の儀												
23水	*6年 連合運動会 手作りメロンパン ポルシチ カントリーサラダ	○	鶏卵 鶏肉	牛乳	丸パン 小麦粉 さとう 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも	バター 油	にんじん ネーデル	にんにく	たまねぎ	コーン	607 kcal 20.8 g 2.5 g		
24木	ブルコギ丼 ピリ辛ねぎだれサラダ 果物 (みかん)	○	豚肉	牛乳 わかめ	米 三温糖 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん いら	にんにく	しょうが	コーン	644 kcal 21.9 g 1.8 g		
25金	麦ごはん 野菜菜ふりかけ 生揚げ吹き寄せ かぶの浅漬	○	鶏肉 けずりぶし 生揚げ	牛乳 じゃこ	米 麦 三温糖 さとう	ごま油 ごま油	のざわな にんじん さやいんげん	しょうが	たまねぎ	だけのこ	619 kcal 25.3 g 2.3 g		
28月	*5年 川場移動教室 / 給食体験会 サッポロラーメン うすらの煮玉子 大根ときゅうりのごま酢あえ キャロットゼリー	○	豚肉 豚骨 うすら卵 ゼラチン	牛乳 粉寒天	蒸し中華めん さとう	油 ラー油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく	しょうが	ねぎ	657 kcal 25.5 g 3.0 g		
29火	*5年 川場移動教室 / 2年 ふれあい給食① ごはん (新潟県産こしひかり) むろあじのメンチカツ きんぴらごぼう きのこ汁	○	むろあじミンチ 油揚げ けずりぶし	牛乳 こんぶ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが	たまねぎ	キャベツ	676 kcal 29.0 g 2.2 g		
30水	*5年 川場移動教室 / 2年 ふれあい給食② えびと豆腐の五目うま煮丼 白菜とほうれん草のゆずみそあえ 果物 (柿)	○	えび 豆腐	牛乳	米 さとう でん粉 三温糖	油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草	にんにく	しょうが	ねぎ	597 kcal 25.1 g 2.4 g		
31木	チリピーンズライス グリーンサラダ パンフキンケーキ	○	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳 生クリーム	米 三温糖 さとう 小麦粉	油 バター	パセリ にんじん トマトジュース かぼちゃ	にんにく	しょうが	セロリ	711 kcal 22.7 g 2.0 g		
学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
10月平均	639	15.9	28.9	351	94	2.4	3.1	292	0.33	0.63	30	4.3	2.4