



かんづき
神無月

予定献立表

School lunch menu table



令和3年度
沼江市立和泉小学校
Izumi elementary school in Komae city
https://www.komae.ed.jp/e/izumi/
主任栄養教諭 早乙女 理恵

令和3年

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人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	フェットチーネ	○	フェットチーネのクリームソース あげじゃがサラダ 果物(梨)	ベーコン 鶏もも肉 えび	チーズ 生クリーム 牛乳	生パスタ 小麦粉 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ 緑豆もやし 梨	634 kcal 23.9 g 24.0 g 2.1 g
4 月	ご飯	○	お麩のチャンプルー 豚汁	たまご 油あげ 豚かた肉 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 車ふ こんにやく 里いも	米ぬか油	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	617 kcal 28.2 g 17.4 g 1.9 g
5 火	カレーご飯(半つき米)	○	ごぼう入りドライカレーソース ビーンズサラダ 果物(りんご)	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	米 小麦粉 上白糖	米ぬか油 バター	にんじん	にんにく しょうが セロリ ごぼう 玉ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり りんご	624 kcal 19.2 g 19.4 g 2.0 g
6 水	ご飯(半つき米)	○	魚と野菜の南はんつけ いんげんサラダ 果物(柿)	白身魚 白みそ	牛乳	米 てん粉 じゃがいも 上白糖 三温糖	米ぬか油 白ごま	かぼちゃ 青ピーマン にんじん さやいんげん	なす 緑豆もやし れんこん 柿	619 kcal 21.0 g 16.9 g 1.1 g
7 木	こぎつねご飯(半つき米)	○	里いもといかの煮物 ごまあえ 果物(梨)	鶏ひき肉 油あげ いか	牛乳	米もち米 押し麦 里いも 上白糖 三温糖	米ぬか油 白すりごま 黒ごま	にんじん さやいんげん	しょうが ホールコーン 大根 キャベツ 緑豆もやし 梨	617 kcal 25.0 g 16.7 g 2.3 g
8 金	国内産小麦の食パン	○	手作りりんごジャム 秋の味覚シチュー コールスローサラダ	鶏もも肉 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 生クリーム	国産小麦食パン 上白糖 さつまいも 小麦粉	米ぬか油 むき栗 バター	にんじん さやいんげん	りんご レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ ホールコーン	665 kcal 22.6 g 22.6 g 2.1 g
11 月	チキンライス 目の愛護デー	○	わかさぎのからあげ 野菜ときのこのスープ ブルーベリーゼリー	ベーコン 鶏むね肉	わかさぎ アガー 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 上白糖	米ぬか油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが しめじ エリンギ マッシュルーム ぶどうジュース ブルーベリー	623 kcal 23.8 g 16.3 g 2.3 g
12 火	じゃこ菜飯(半つき米)	○	四川豆腐 わかめスープ	豚ひき肉 木綿豆腐	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 押し麦 三温糖 でん粉	米ぬか油 白ごま ごま油	大根葉 にら にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし	613 kcal 27.8 g 21.1 g 2.0 g
13 水	ご飯 大阪府の郷土料理	○	お好み焼き 野菜のごま酢あえ 船場汁	たまご 豚かた肉 いか 塩さば	青のり 牛乳	米 小麦粉 長いも 三温糖	白ごま	にんじん 小松菜 わけぎ	キャベツ 長ねぎ 紅しょうが 緑豆もやし 大根	629 kcal 24.6 g 15.6 g 2.0 g
14 木	麦ご飯(半つき米)	○	中華丼の具 くきわかめと春雨サラダ 果物(柿)	豚かた肉 えび いか うずら卵	くきわかめ 牛乳	米 押し麦 三温糖 でん粉 緑豆春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり 緑豆もやし 柿	613 kcal 25.4 g 16.5 g 2.2 g
15 金	いなりちらし寿司	○	いももち みそ汁	たまご 油あげ えび 赤みそ 白みそ	チーズ わかめ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも でん粉	米ぬか油	にんじん さやいんげん	白菜 大根 長ねぎ	652 kcal 26.4 g 19.9 g 2.2 g
18 月	栗ご飯(半つき米) 十三夜の献立	○	茶わん蒸し 具沢山豆乳汁 果物(りんご)	たまご えび 鶏もも肉 かまぼこ 生あげ 豆乳	牛乳	米もち米 里いも こんにやく	むき栗 黒ごま	根みつば にんじん	たけのこ 生しいたけ 大根 長ねぎ まいたけ りんご	601 kcal 27.1 g 18.1 g 2.3 g
19 火	パニケケ 世界の料理~サモア	○	カレモア ごまドレッシングサラダ	たまご 鶏もも肉	牛乳	小麦粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	米ぬか油 バター 白ごま	にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ 黄ピーマン ココナッツミルク キャベツ きゅうり ホールコーン	638 kcal 20.6 g 27.5 g 2.1 g
20 水	上海やきそば	○	ごぼうと大豆の甘辛あげ サイダーゼリーポンチ	豚もも肉 えび いか 大豆	アガー 牛乳	中華めん でん粉 上白糖	米ぬか油 白ごま	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし キャベツ ごぼう みかん缶 白桃缶 パイン缶	611 kcal 24.2 g 17.7 g 2.1 g
21 木	ゆかりご飯	○	いかのピリ辛焼き 切り干し大根の炒め煮 みそけんちん汁	いか 油あげ 鶏むね肉 押し豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 上白糖 白滝 三温糖 里いも こんにやく	白ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん	にんにく 長ねぎ しょうが 切干し大根 大根 ごぼう	612 kcal 28.1 g 14.2 g 2.5 g
22 金	ご飯 東京都産給食	○	TOKYO X井の具 八丈島産糸寒天と明日葉のサラダ ワントンスープ	TOKYO X 八丈島産糸寒天 鶏ひき肉	牛乳	米 三温糖 上白糖 でん粉 ワントンの皮	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん にら 明日葉 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ホールコーン 白菜 緑豆もやし	614 kcal 24.4 g 14.9 g 2.0 g
25 月	ご飯 読書週間 「きょうのごはん」~コロケ	○	白いんげん豆のコロッケ 小松菜の煮びたし 大根と黒こしょうのスープ	豚ひき肉 白いんげん豆 油あげ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 三温糖	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが 大根 えのきたけ 長ねぎ	628 kcal 19.6 g 19.5 g 2.0 g
26 火	ご飯	○	さわらのねぎみそ焼き 糸昆布の煮物 りんごのコンポート	さわら 白みそ 焼き竹輪 油あげ	刻みこんぶ 牛乳	米 上白糖 三温糖 グラニュー糖		にんじん	にんにく 長ねぎ 干しいたけ りんご レモン	612 kcal 25.9 g 17.3 g 2.0 g
27 水	ほうとう 山梨県の郷土料理	○	せいだのたまじ フルーツのヨーグルトあえ	豚かた肉 豚もも肉 油あげ 麦みそ 赤みそ 白みそ	ヨーグルト 牛乳	ほうとう じゃがいも 三温糖	米ぬか油 白ごま	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 白菜 まいたけ 長ねぎ りんご缶 黄桃缶 西洋なし缶 みかん缶	615 kcal 22.0 g 17.7 g 2.2 g
28 木	ご飯	○	鯖の味噌煮 野菜の土佐和え 青菜のさっぱりスープ	まさば 白みそ 鶏もも肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐	塩こんぶ 牛乳	米 三温糖	白ごま	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 長ねぎ えのきたけ	618 kcal 29.5 g 19.5 g 2.4 g
29 金	国産小麦のきな粉 ハニートースト	○	チリコンカン 豆乳ドレッシングサラダ	きな粉 豆乳 豚ひき肉 ひよこ豆 金時豆 うずら卵	牛乳	国産小麦食パン はちみつ じゃがいも 上白糖	バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 緑豆もやし	683 kcal 27.0 g 28.3 g 2.3 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。



今月の地場野菜 長ねぎ にんじん 大根



学校給食
摂取基準
(8~9歳)
650 kcal
13*20 %
20*30 %
2.0 g