

令和4年度



10月

予定献立表

School lunch menu table



狛江市立和泉小学校

Izumi elementary school in Komae city

http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				主に体をつくるものになる <small>タンパク質</small>	無機質	主にエネルギーのもとになる <small>炭水化物</small>	脂質	主に体の調子を整えるものになる <small>カロテン</small>	<small>ビタミンC</small>	
3月	麦ご飯	○	マーボー豆腐丼の具 中華風豆サラダ わかめスープ 果物	豚ひき肉 豚しゃぶ ハム 絹ごし豆腐 鶏もも肉 大豆	牛乳 わかめ	米 押し麦 三温糖 春雨 てんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし ぶどう2種	620 kcal 26.5 g 18.2 g 2.2 g
4火	セサミパン <small>世界の料理～ブルガリア</small>	○	カヴァルマ 揚げごぼうのサラダ りんごのコンポートヨーグルト添え	豚肩ロース うずら卵	牛乳 ヨーグルト	セサミパン じゃがいも てんぷん 上白糖 グラニュー糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん リーキ トマト ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ しょうが エリンギ もやし マッシュルーム ごぼう きゅうり レモン りんご	614 kcal 23.5 g 23.2 g 2.4 g
5水	白ごまたんたんうどん <small>十三夜(10/8)の行事食</small>	○	野菜の土佐あえ 栗と小豆の抹茶ケーキ	鶏もも肉 ちくわ 油あげ たまご 白みそ	牛乳 塩昆布 生クリーム	冷凍うどん 小麦粉 上白糖 甘納豆	バター なたね油 白ごま 栗甘露煮	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 白菜 長ねぎ きゃべつ	673 kcal 28.9 g 24.8 g 2.4 g
6木	発芽玄米入りご飯 <small>真鯛路開拓緊急対策献立</small>	○	真鯛と野菜の揚げ煮 豆腐団子スープ	真鯛 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	米 発芽玄米 じゃがいも てんぷん 上白糖 白玉粉	ごま油 なたね油	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ	670 kcal 26.4 g 19.6 g 2.0 g
7金	ご飯	○	高野豆腐と鶏肉のたまごとし 豚汁	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご 豚もも肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 白滝 ごんにゃ く じゃがいも	なたね油	にんじん さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	644 kcal 30.7 g 19.4 g 2.0 g
11火	きのこスパゲティ <small>目の愛護デー(10/10)の行事食</small>	○	キャロットソースサラダ ブルーベリーマフィン	鶏もも肉 ベーコン たまご	刻みのり カッテージチーズ 牛乳	スパゲティ 上白糖 三温糖 小麦粉	なたね油 バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ しいたけ ホールコーン きゃべつ きゅうり ブルーベリー	611 kcal 21.6 g 21.9 g 2.1 g
12水	かてめし <small>埼玉県の料理</small>	○	ゼリーフライ ねぎのサラダ 千草椀 果物	油揚げ おから たまご ハム 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	米 三温糖 小麦粉 じゃがいも 上白糖 パン粉	ごま油 なたね油	にんじん	ごぼう 大根 もやし 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 みかん	609 kcal 20.8 g 17.0 g 2.2 g
13木	ご飯(半つき米)	○	さんまの当座煮 ほうれん草のごまあえ 果物	さんま	牛乳	米 上白糖	白ごま	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし きゃべつ 柿	634 kcal 22.7 g 23.6 g 1.5 g
14金	国産小麦のガーリック ソフトフランスパン	○	秋の味覚シチュー 海の幸サラダ	鶏もも肉 白いんげん 豆 いか えび	牛乳 生クリーム わかめ	国産小麦のソフト フランスパン さつまいも 上白糖 小麦 粉	マーガリン なたね油 むき栗 白ごま ごま油 バター	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり ホールコーン りんご	631 kcal 24.1 g 27.4 g 2.0 g
17月	ご飯(半つき米) <small>食品ロス対策献立</small>	○	手作りさつまいもクロック 茎わかめのECOきんぴら とろろこんぶと豆腐のすまし汁	豚ひき肉 絹ごし豆腐 白いんげん豆 たまご	牛乳 くきわかめ とろろこん ぶ	米 三温糖 さつまいも 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉	ごま油 なたね油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	660 kcal 19.9 g 19.6 g 2.4 g
18火	ご飯(半つき米)	○	鯖のみそ煮 切り干し大根のシャキシャキあえ たまごスープ	鯖 白みそ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 三温糖 上白糖 てんぷん	ごま油	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが もやし 切り干し大根 玉ねぎ きゅうり	626 kcal 26.9 g 20.7 g 2.3 g
19水	麦ご飯 <small>食品ロス対策献立</small>	○	ECOチキンカレーの具 豆乳ドレッシングサラダ	鶏もも肉 鶏むね肉 白いんげん 豆	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 ごま油 バター 白ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご きゃべつ もやし	641 kcal 22.2 g 18.3 g 1.7 g
20木	ココアビスキュイパン	○	豆とウインナーのトマト煮 果物	たまご ウイ ナー 大豆 金時 豆 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	丸パン 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	バター オリーブ油	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー ホールコーン みかん	624 kcal 20.7 g 24.7 g 1.9 g
21金	肉ごぼうご飯	○	ししゃものみそ焼き 和風ポテトサラダ 果物	豚ひき肉 赤みそ 大豆	牛乳 ししゃも ひじき ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	なたね油 マヨネーズ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり りんご	622 kcal 26.4 g 20.3 g 1.9 g
24月	ご飯 <small>茨城県の料理</small>	○	わかさぎのマリネ 煮合い 納豆汁	豚もも肉 油揚げ ひきわり納豆 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	わかさぎ 牛乳	米 三温糖 小麦粉 里芋 白滝	なたね油	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 黄ピーマン ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 舞茸 長ねぎ	639 kcal 26.4 g 20.1 g 1.9 g
25火	ご飯	○	タンドリーチキン マスタードポテト マカロニスープ 果物	鶏もも肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも マカロニ	なたね油	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく きゃべつ みかん	617 kcal 26.0 g 14.3 g 2.0 g
26水	大豆とひじきのご飯	○	里芋といかの煮物 根菜サラダ 果物	鶏もも肉 大豆 油揚げ いか 白みそ	牛乳 ひじき	米 里芋 三温糖 上白糖	米ぬか油 白ごま	にんじん さやいんげん	干しいたけ 大根 もやし れんこん ごぼう りんご	640 kcal 26.0 g 18.2 g 2.0 g
27木	ごまご飯	○	いかバーグ 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	いか 鶏ひき肉 さつまいも 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 白滝 てんぷん じゃがいも	黒ごま 白ごま なたね油	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 切り干し大根 長ねぎ	625 kcal 31.1 g 16.6 g 2.2 g
28金	五目チャーハン <small>読書週間～「パオ兄ちゃんの魔法のスープ」より</small>	○	ポリシジャンボぎょうざ 華風スープ	豚ひき肉 えび ハム 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 ぎょうざの皮 でんぷん 小麦粉	ごま油 なたね油	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ しょうが 長ねぎ にんに く きゃべつ キムチ 白菜	640 kcal 25.6 g 23.2 g 2.1 g
31月	コーンピラフ <small>食品ロス対策献立</small>	○	ECOかぼちゃと豆のポターージュ こんにゃくサラダ 手作りかぼちゃプリン	ベーコン 白いんげん 豆 たまご	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 こんにゃく 上白糖	ごま油 なたね油 バター 白ごま	にんじん パセリ かぼちゃ	ホールコーン しょうが 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし	651 kcal 19.9 g 22.6 g 1.0 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。

10月の給食目標 後片付けをきちんとしよう

今月の地場野菜 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
------------------------	---

