



予定献立表



狛江市立和泉小学校

Izumi elementary school in Komae city

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

令和4年度

School lunch menu table

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 タンパク質	無機質	主にエネルギーのものになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
1火	ご飯	○	さんまのかば焼き ほうれん草のおひたし きのこのみそ汁	さんま 赤みそ 白みそ	牛乳	米 でんぷん 三温糖	なたね油	ほうれん草 にんじん	もやし 長ねぎ えのきたけ なめこ しいたけ	633 kcal 23.8 g 23.2 g 2.3 g
2水	かまぼこ丼の麦ご飯 神奈川県 の料理	○	かまぼこ丼の具 けんちん汁 果物	豚肩肉 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	米 押し麦 こんにやく でんぷん 白滝 じゃがいも	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 大根 りんご	622 kcal 25.8 g 16.8 g 1.9 g
4金	国産小麦の じゃこトースト	○	秋鮭とかぶのシチュー 白菜サラダ	ベーコン 鮭角切り	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	国産小麦食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖	エッグマヨネーズ なたね油 バター	にんじん かぶの葉 ブロッコリー パセリ	にんにく 玉ねぎ かぶ ホールコーン もやし 白菜	631 kcal 24.8 g 31.5 g 2.3 g
7月	ご飯	○	すき焼き煮 ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	豚肩肉 焼き豆腐	牛乳 アガー ヨーグルト	米 三温糖 白滝 車ふ 上白糖	なたね油	にんじん	ごぼう 長ねぎ 白菜 えのきたけ ブルーベリージャム	621 kcal 25.0 g 18.3 g 1.5 g
8火	無塩うどん	○	カレーうどんのスープ コロコロ大豆サラダ 手作り豆腐ドーナッツ	豚もも肉 大豆 絹ごし豆腐	牛乳	冷凍無塩うどん でんぷん 三温糖 小麦粉 上白糖 粉糖	白ごま なたね油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	603 kcal 26.3 g 18.9 g 2.2 g
9水	栗ご飯	○	茶わん蒸し 具だくさん豆乳汁 果物	たまご 鶏もも肉 えび かまぼこ 生揚げ 豆乳	牛乳	米 もち米 里芋 こんにやく	むき栗 黒ごま	糸三つ葉 にんじん	たけのこ 大根 しいたけ 長ねぎ まいたけ 梨	602 kcal 26.9 g 17.7 g 2.3 g
10木	国産小麦の食パン	○	手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ	ベーコン 豚肩肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	国産小麦食パン じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター	にんじん パセリ	りんご レモン汁 玉ねぎ セロリ しょうが マッシュルーム 白菜 ホールコーン きゃべつ	607 kcal 21.1 g 22.8 g 1.9 g
11金	ご飯(半つき米)	○	ハッシュドポーク パリパリサラダ 果物	豚もも肉	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 ワンタンの皮 上白糖	なたね油 バター ごま油	にんじん 青梗菜	にんにく 玉ねぎ セロリ ホールコーン マッシュルーム もやし きゃべつ みかん	629 kcal 19.2 g 19.8 g 2.0 g
15火	もみじご飯	○	さばの塩こうじ焼き 根菜のごまみそ汁 果物	鶏もも肉 さば 赤みそ 白みそ	牛乳	米 里いも	むき栗 白ごま	にんじん	しめじ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 洋ナシ	600 kcal 26.7 g 19.5 g 2.0 g
16水	蒸し中華麺	○	塩ラーメンのスープ ごぼうと大豆の甘辛あげ 果物	豚肩肉 豚もも肉 いか 大豆 かまぼこ	牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 上白糖	なたね油 白ごま	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ もやし たけのこ 白菜 ごぼう 柿	618 kcal 27.3 g 18.8 g 2.4 g
17木	きび入りご飯 北海道 の料理	○	鮭のちゃんちゃん焼き とさんご汁 果物	鮭切り身 赤みそ 白みそ 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 生わかめ	米 もちきび 三温糖 じゃがいも	なたね油 白ごま	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ ホールコーン みかん	621 kcal 32.0 g 17.3 g 2.4 g
18金	吹き寄せご飯	○	五目豆 具だくさんみそ汁 果物	鶏もも肉 油揚げ 大豆 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 ざつまいも こんにやく 三温糖	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	しめじ ごぼう れんこん 大根 長ねぎ りんご	607 kcal 25.6 g 17.3 g 2.2 g
21月	カレーご飯	○	ごぼう入りドライカレー フルーツポンチ	豚ひき肉 豚レバー肉 大豆	牛乳	米 小麦粉 上白糖	なたね油 バター	にんじん	にんにく しょうが セロリ ごぼう 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 りんご缶 レモン汁	641 kcal 20.3 g 17.7 g 1.5 g
22火	ご飯(半つき米) 友好都市市川町交流給食	○	えのきと豆腐の照り焼きハンバーグ 小松菜とえのきのおひたし 狛江市産枝豆アイス 世界の料理～ドイツ	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 赤みそ	牛乳 枝豆アイス	米 上白糖 生パン粉 三温糖 でんぷん		にんじん 小松菜	えのきたけ しょうが もやし	688 kcal 25.7 g 23.6 g 1.6 g
24木	山坂達者飯 和食の日	○	ししゃもの磯辺あげ すまし汁 果物	大豆 たまご	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ 青のり 生わかめ	米 三温糖 ざつまいも 小麦粉	なたね油 白ごま	小松菜	えのきたけ しいたけ 姫りんご	638 kcal 25.1 g 23.4 g 2.2 g
25金	フェットチーネ	○	クリームソース ハニーサラダ 果物	ベーコン 鶏もも肉 えび	牛乳 生クリーム 粉チーズ	生パスタ 小麦粉 じゃがいも はちみつ	なたね油 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 きゃべつ もやし 早香	610 kcal 24.9 g 22.3 g 1.9 g
28月	アロス・コン・ポーヨ 世界の料理～コスタリカ	○	オジャ・デ・カルネ コーヒーゼリー	鶏もも肉 豚肩ロース肉	牛乳 アガー 生クリーム	米 押し麦 上白糖 じゃがいも	オリーブ油 バター なたね油	赤ピーマン にんじん かぼちゃ	にんにく セロリ 黄ピーマン 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン	618 kcal 19.8 g 16.4 g 1.6 g
29火	ご飯	○	菊花団子 ひじきの煮物 すまし汁	豚ひき肉 たまご ざつまいも 絹ごし豆腐	ひじき 牛乳	米 もち米 生パン粉 じゃがいも 三温糖	ごま油	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ 干しいたけ 枝豆 ホールコーン	639 kcal 26.0 g 17.3 g 1.8 g
30水	国産小麦の フレンチトースト	○	ポトフ 果物	たまご ベーコン 豚もも肉 ウインナー	牛乳	国産小麦食パン じゃがいも 上白糖	バター なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ みはや	605 kcal 25.8 g 25.5 g 2.0 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。

11月の給食目標 食事のあいさつをきちんとしよう



今月の地場野菜

にんじん きゃべつ 長ねぎ じゃがいも
ざつまいも



学校給食
摂取基準

(8~9歳)

650 kcal

13~20%

20~30%

2.0 g

