



# 10月 予定献立表

School lunch menu table



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		一口メモ	1人あたり 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とになる 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		
2月	麦ごはん	○	マーボー豆腐丼の具 中華風豆サラダ コーンクリームスープ	豚ひき肉 豚しゃぶ ハム 絹ごし豆腐 大豆 赤みそ	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 三温糖 春雨 でんぶん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん にら パセリ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ご飯も豆腐も たっぷり食べら れる麻婆豆腐丼 です。	643 kcal 26.7 g 20.0 g 2.1 g
3火	ご飯(半つき米)	○	さばのごまみそがけ 切り干し大根のジャキジャキあえ のっぺい汁	さば 西京みそ 生揚げ 豚もも肉	牛乳 生わかめ	米 こんにやく でんぶん 三温糖 里いも 上白糖	ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが 切り干し大根 もやし 干しいたけ 大根 長ねぎ	豚を焼いた後、 ごまみそがけ ます。白いご飯 が進みます。	602 kcal 30.0 g 20.7 g 1.6 g
4水	カレーご飯	○	ごぼうと大豆のドライカレー ジャガイモ入りゆでやさしいサラダ 果物	豚ひき肉 豚しゃぶ 大豆	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 上白糖	なたね油 バター	にんじん 小松菜	にんにく しょうが セロリ ごぼう 玉ねぎ もやし きゃべつ 梨	ごぼうと大豆が 入った、カミドリ イカレーです。梨は 大きな新高を予定 しています。	605 kcal 21.6 g 19.5 g 1.9 g
5木	胚芽パン アルゼンチンの料理	○	ミラネサ・デ・ボージョ ロク 赤いフルーツボンチ	鶏もも肉 たまご ベーコン 豚肩ロース肉 いんげん豆	牛乳	胚芽パン 小麦粉 パン粉 上白糖	なたね油	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが レモン ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ みかん缶 バイン缶 リンゴ缶	ミラネサ・デ・ ボージョは、鶏肉 のカツカツです。 ロクは濃厚な シチューです。	632 kcal 35.0 g 19.3 g 2.0 g
6金	ご飯	○	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 飛鳥汁	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご 豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 白滝 三温糖 じゃがいも		にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 大根	サイコロ状の高野 豆腐を、鶏肉と一 緒に甘辛く煮て卵 とじします。	616 kcal 27.9 g 19.7 g 2.0 g
10火	上海焼きそば	○	小松菜とツナのごまマヨあえ 手作りとうふドーナツ	豚もも肉 えび いか 絹ごし豆腐 ツナフレーク	牛乳	蒸し中華麺 小麦粉 上白糖 粉糖	なたね油 白ごま エッグケア マヨネーズ	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ	ソース焼きそばと味 付けが少し違いま す。さて、どんな味 でしょうか。	616 kcal 26.0 g 20.4 g 2.2 g
11水	ひじきご飯	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 じゃことやさしいごま酢あえ 果物	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 生揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 こんにやく でんぶん 三温糖 上白糖	なたね油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 干しいたけ しょうが 玉ねぎ きゃべつ みかん	ひじきの煮物もお いしいですが、ご飯 にまぜると、苦手な 子も食べやすくな ります。	607 kcal 23.4 g 17.7 g 2.0 g
12木	ご飯(半つき米)	○	擬製豆腐 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	鶏もも肉 押し豆腐 たまご 豚もも肉 白みそ 油揚げ 赤みそ	牛乳	米 こんにやく でんぶん 三温糖	なたね油	にんじん	長ねぎ ごぼう 干しいたけ なす れんこん 大根	豆腐の精進料理の ひとつです。崩した 豆腐や野菜と混ぜ て、豆腐のように成 形したものです。	606 kcal 27.9 g 18.5 g 2.1 g
13金	にんじん飯 山梨県の料理	○	いかのかりんあげ おつけだんご りんごゼリー	豚肩肉 油揚げ いか 赤みそ 白みそ	牛乳 アガー	米 押し麦 上白糖 三温糖 でんぶん 小麦粉 白玉粉 里いも	なたね油	にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが 大根 しめ じ 長ねぎ りんごジュ ース りんごゼリー	犬月市の郷土料理 で、旬の野菜を煮 たみそ汁の中に、小 麦粉の団子を入れ たものです。	628 kcal 25.3 g 17.2 g 2.4 g
16月	国産小麦の ごまハニートース 食品ロス週間～よくかんで食べる	○	秋の味覚シチュー 系こんど野菜のあえ物	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	国産小麦食パン はちみつ 小麦粉 くり パター こんにやく 三温糖	ソフトマーガリン なたね油 くり パター 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり ホールコーン	今週は食品ロス週間 です。残さないでば なく、味をつけて食 べ、きれいに片付け ると食品ロスにつ ながります。	689 kcal 23.5 g 30.3 g 2.1 g
17火	ご飯 食品ロス週間～さつまいもの皮の利用	○	手作りさつまいもコロツケ さつまいもの皮と根菜の炒め物 すまし汁	豚ひき肉 白いんげん豆 たまご	牛乳 生わかめ	米 さつまいも 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 三温糖	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん 生しいたけ えのきたけ	さつまいもの皮 を残さずに使 います。中はコロツ ケにします。	633 kcal 20.3 g 18.3 g 1.5 g
18水	またけご飯(半つき米) 食品ロス週間～魚もチャレンジ	○	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバターあえ フルーツヨーグルト	油揚げ 鮭 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	米 三温糖 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん さやいんげん ピーマン	にんにく しょうが またけ 玉ねぎ きゃべつ りんご缶	魚も野菜もとれる ちゃんちゃん焼き 。魚も骨に気を付 け、きれいに食べま しょう。	614 kcal 27.8 g 18.8 g 2.1 g
19木	きのこスパゲティ 食品ロス週間～にんじん丸ごと利用	○	夏洛ットソースサラダ ブルーベリーマフィン	鶏もも肉 ベーコン たまご	牛乳 きざみのり ヨーグルト 小麦粉 カッターチーズ	スパゲティ 上白糖 小麦粉 三温糖	なたね油 バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ しいたけ しめじ きゃべつ きゅうり ホールコーン ブルーベリー	にんじんを丸ご とずりおろし、ド レッシングに使 います。	608 kcal 22.8 g 22.1 g 2.1 g
20金	肉ごぼうご飯 食品ロス週間～りんごの皮つき	○	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 こんにやく 三温糖 じゃがいも	なたね油 白ごま エッグケア マヨネーズ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり りんご	いつものりんごの皮 と芯を取りますが、 今日は栄養のある 皮も食べます。	604 kcal 26.9 g 20.0 g 1.9 g
23月	キムチチャーハン	○	白菜と肉団子のスープ 地三鮮(ディーサンシェン)	豚もも肉 豚肩肉 豚ひき肉 たまご	牛乳	米 三温糖 でんぶん 春雨 じゃがいも	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ 白菜 もやし なす 玉ねぎ しょうが	中国の家庭料理「地 三鮮(ディーサンシェ ン)」。豚油とごま油 で炒めた野菜を炒め ます。	607 kcal 23.2 g 21.2 g 2.3 g
24火	蒸し中華麺 青森県の料理	○	みそカレー豆乳ラーメン 手作りスイートポテト 菊花みかん	豚もも肉 赤みそ 豆腐 たまご 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 さつまいも 三温糖	なたね油 バター	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが にんにく もやし きゃべつ たけのこ 長ねぎ みかん	青森物のみそ カレー牛乳ラ ーメンの豆乳版。コ クも出ます。	618 kcal 24.5 g 16.5 g 2.1 g
25水	ご飯(半つき米)	○	ハヤシライスの りサラダ 果物	豚肩肉	牛乳 きざみのり	米 小麦粉 三温糖	なたね油 ごま油 バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし きゅうり しょうが マッシュルーム 梨	サラダに刻みのりを トッピング。少し甘 めのしょうゆドレ ッシングが合います。	626 kcal 21.4 g 21.9 g 1.7 g
26木	栗ご飯 十三夜の献立	○	いわしのかば焼き 呉汁 果物	いわし 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳	米 もち米 でんぶん 三温糖 里いも こんにやく	なたね油 くり 黒ごま	にんじん	大根 ごぼう またけ 長ねぎ 柿	明日は十三夜で す。別名栗名月、豆 名月。秋の収穫に 感謝し、お供えを します。	627 kcal 26.6 g 20.9 g 2.1 g
27金	さつまいもご飯	○	さわらのあけぼの焼き さわらかめと春雨のサラダ とうふのすまし汁	大豆 さわら 絹ごし豆腐	牛乳 茎わかめ 生わかめ	米 さつまいも 春雨 三温糖	エッグケア マヨネーズ ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん 小松菜	きゃべつ きゅうり もやし 長ねぎ	あけぼの焼きは、 にんじんのすりおろ しとマヨネーズを混 ぜたものです。	596 kcal 28.4 g 23.6 g 2.0 g
30月	麦ごはん	○	家常とうふ丼の具 ごぼうと大豆の甘辛揚げ 果物	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	米 押し麦 三温糖 でんぶん 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ 干しいたけ 白菜 ごぼう りんご	ごぼうと大豆を油 でカラッと揚げ、 甘辛いしおに絡め ます。子供たちも大 好きです。	663 kcal 26.9 g 23.3 g 1.7 g
31火	ブドウパン ハロウィンの献立	○	かぼちゃと豆のポタージュ 八丈島産系寒天と明日葉のサラダ 手作りかぼちゃプリン	白いんげん豆 八丈島産系寒天 たまご	牛乳 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 上白糖	バター なたね油 ごま油 白ごま	かぼちゃ 明日葉 にんじん	しょうが 玉ねぎ ホールコーン	ハロウィン献立 です。かぼちゃを 余すことなく使 います。	607 kcal 22.0 g 22.9 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。

給食だよりQRコード  
毎日の給食・畑のプロジェクト・レンピを見ることができます。

10月の給食目標  
よくかんで食べよう

今月の地場産物 じゃがいも

和泉小学校	619 kcal
学校給食摂取基準	25.7 g
10月平均値	20.6 g
(中学年)	2.0 g