



# 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/

令和5年度

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人ばく質 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	カロテン	ビタミンC				
1水	麦ごはん 読書週間「パパ・カレー」	○	根菜カレー コールスローサラダ 果物	ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳	米 押し麦 さつまいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう りんご きゃべつ きゅうり レモン汁 柿	「今日のカレーは、パパが作ります。」の絵本は材料や作っている手元がアップで書かれていて迫力があります。	660 kcal 21.1 g 19.0 g 1.4 g
2木	みそにこみうどん	○	のりあえ ヨーグルト入りりんごケーキ	豚もも肉 油あげ 赤みそ 白みそ たまご	牛乳 焼きのり ヨーグルト	冷凍細うどん 里いも 小麦粉 グラニュー糖	バター	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 白菜 干しいたけ 長ねぎ もやし きゃべつ りんご	生だと酸味が強いです。加熱すると甘みが出てくる。紅玉を使います。	583 kcal 24.6 g 18.0 g 2.1 g
6月	ご飯(半つき米)	○	トピウオのハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 もずくのみそ汁	とびうお 木綿豆腐 豚ひき肉 ちくわ たまご 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 もずく	米 三温糖 生パン粉 白滝	なたね油	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきだけ 切り干し大根 長ねぎ	今回のトピウオは石川県沿岸のもので、トピウオは「あごだし」でも有名です。	594 kcal 28.9 g 17.5 g 2.1 g
7火	ごまご飯	○	メルルーサのパーベキューソースかけ かぼちゃとさつまいもの金時豆サラダ かきたま汁	メルルーサ 金時豆 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	米 三温糖 さつまいも でんぶ	黒ごま 白ごま なたね油 マヨネーズ	かぼちゃ	にんにく しょうが りんご 長ねぎ 玉ねぎ	メルルーサはタラの仲間です。さっぱりした味の魚です。	618 kcal 20.0 g 1.9 g
8水	麦ごはん	○	親子丼の具 とうふだんごスープ 野菜のナムル	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご 絹ごし豆腐	牛乳 焼きのり	米 押し麦 こんにゃく 三温糖 白玉粉 でんぶ	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 大豆もやし にんにく 長ねぎ	豆腐団子は白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜて作ります。ふんわり柔らかい団子になります。	632 kcal 28.2 g 18.4 g 2.0 g
9木	蒸し中華麺	○	しょうゆラーメンスープ 野菜のチップス 果物	豚もも肉 なると	牛乳	蒸し中華麺 でんぶ じゃがいも さつまいも	なたね油 ごま油	にんじん かぼちゃ にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ ホールコーン もやし ごぼう みかん	子供たちの一番人気の組み合わせ、ラーメン&野菜チップスです。	605 kcal 25.4 g 17.7 g 2.4 g
10金	ご飯(半つき米)	○	ハッシュドボーク みそドレッシングサラダ 果物	豚もも肉 白みそ	牛乳 生クリーム ひじき	米 三温糖 小麦粉 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん ブロッコリー	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム もやし りんご	今日のりんごの品種は玉林です。皮は黄緑色で、薫り高く甘いりんごです。	600 kcal 19.4 g 18.3 g 1.6 g
14火	もみじご飯	○	さばの塩こうじ焼き きゃべつのごまあえ じゃがいもとたまごのみそ汁	鶏もも肉 さば たまご 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	くり 白ごま	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし	にんじんをみじの形にくりぬき、ご飯の上に飾ります。	599 kcal 30.4 g 23.2 g 1.9 g
15水	たくあんどご飯 狛江市産献立	○	ししゃものマリネ 小松菜とえのきのお浸し 狛江市産枝豆アイス	鶏もも肉 ひよこ豆 たら	牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 三温糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 ピーマン	たくあん 玉ねぎ 黄ピーマン もやし えのきたけ	年に1度の枝豆アイスの日です。枝豆は狛江市の特産品です。	635 kcal 19.4 g 25.0 g 1.4 g
16木	バターライス スペインの料理	○	チリンドロン ブルサルダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ひよこ豆 たら	牛乳 ヨーグルト	米 米粉 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 黄ピーマン しめじ しょうが 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	「チリンドロン」はペリカリやマト、ピーマンなど色鮮やかな野菜を煮込んだソース。「ブルサルダ」は、ねぎとたらのスープです。	603 kcal 25.2 g 14.3 g 1.9 g
17金	国産小麦のきな粉 ハニートースト	○	鮭とかぶのシチュー とうもろこしとわかめのサラダ	きなこ ベーコン 鮭	牛乳 生クリーム わかめ	国産小麦の食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 上白糖	マーガリン なたね油 バター ごま油	にんじん かぶの葉 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ かぶ きゃべつ きゅうり ホールコーン	鮭の角切りとかぶがたっぷりシチューです。比較的さっぱりしています。	629 kcal 25.8 g 30.3 g 2.1 g
20月	ご飯(半つき米)	○	さばのみそ煮 さわにわん 果物	さば 白みそ 豚もも肉 油あげ	牛乳	米 三温糖		にんじん	しょうが 大根 干しいたけ 長ねぎ みかん	あぶらのつたさばをじっくりと甘めのみそで煮込みます。	602 kcal 28.3 g 20.3 g 1.9 g
21火	いりご飯 香川県の料理	○	菊花団子 打ち込み汁	油あげ 豚ひき肉 たまご 生あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 かえりにぼし	米 里いも 生パン粉 でんぶ もち米 うどん		にんじん 小松菜	大根 しょうが 干しいたけ 長ねぎ かぶ	香川県西部の伊吹島周辺は、いりこの産地です。小麦粉と水だけでねた麺を、季節の野菜を煮込んだ料理が打ち込み汁です。	623 kcal 27.3 g 19.5 g 2.0 g
22水	なすとしめじとトマト のスパゲティ	○	ピーンズサラダ フルーツボンチ	豚ひき肉 赤みそ 大豆 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖	なたね油	にんじん トマト 小松菜	にんにく しょうが なす 玉ねぎ しめじ きゃべつ セロリー ホールコーン みかん缶 バイン缶 白桃缶 リンゴ缶 レモン汁	子供たちが大好きなスパゲティのソースに、しめじやなすを入れました。	625 kcal 24.9 g 17.4 g 1.7 g
24金	吹き寄せご飯	○	鮭の南部焼き 豚汁 果物	油あげ 鮭 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 さつまいも 三温糖 こんにゃく	くり 白ごま 黒ごま ごま油	にんじん 小松菜	たけのこ しめじ 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	吹き寄せとは、色とりどりの木の葉や実が、木桶に入れて煮寄せられた雑子を模した料理のことです。	606 kcal 33.9 g 18.2 g 2.0 g
27月	チキンライス	○	ポテトと豆のポタージュスープ ごまだれ豆腐サラダ	ベーコン 鶏むね肉 白いんげん豆 木綿豆腐	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム もやし にんにく しょうが 長ねぎ	コロコロの豆だと苦手で、つぶしてポタージュにすれば食べられます。	583 kcal 24.2 g 19.8 g 2.1 g
28火	梅しそご飯 宮城県の料理	○	きびなごと大豆の揚げ煮 おくずかけ ずんだミルクゼリー	大豆 油あげ 凍り豆腐 白いんげん豆	牛乳 きびなご アガー	米 じゃがいも でんぶ 三温糖 上白糖 豆麩	なたね油 白ごま	にんじん さやいんげん	りんご レモン汁 玉ねぎ セロリー しょうが 白菜 きゃべつ きゅうり もやし	ずんだは枝豆をゆでてすりつぶし、砂糖、塩、水を加えた薄緑色のあんです。	646 kcal 27.3 g 21.0 g 1.5 g
29水	食パン	○	手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 豆乳ドレッシングサラダ	ベーコン 鶏もも肉 無調整豆乳	牛乳 生クリーム	国産小麦の食パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん	りんご レモン汁 玉ねぎ セロリー しょうが 白菜 きゃべつ きゅうり もやし	紅玉りんごを皮ごと使ってジャムを作ります。薄ピンク色のきれいなジャムが出来上がります。	582 kcal 22.2 g 21.9 g 2.0 g
30木	山坂達者飯	○	すき焼き煮 揚げごぼうのサラダ	大豆 豚肩肉 豚もも肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖 さつまいも 白滝 上白糖 でんぶ 車麩	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	「山坂達者飯」は、「歯やあごを鍛える」ための「ご飯」です。	650 kcal 27.8 g 23.4 g 1.7 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・レシピを見ることができます。

11月の給食目標  
食事のあいさつを  
きちんとしてよう

今月の地場産物 にんにく  
にんじん 長ねぎ きゃべつ  
白菜

和泉小学校	614 kcal
学校給食摂取基準	25.9 g
11月平均値	20.2 g
(中学年)	1.9 g