令和8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 主に体をつくるもとになる タンパク質	赤の食品 主に体をつくるもとになる 無機質	黄の食品 主にエネルギーのもとになる 炭水化物	黄の食品 主にエネルギーのもとになる 脂質	緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる カロテン	緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる ビタミンC	一口メモ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1 木	五目チャーハン	○	かつおと野菜のケチャップ 甘酢あえ ワンタンスープ	豚ひき肉 えび たまご かつお 鶏もも肉	牛乳	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 ワンタンの皮	なたね油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ しょうが れんこん 白菜 もやし 長ねぎ	秋に旬を迎える戻りがつおは、あぶらがのっているのが特徴です。	591 kcal 29.3 g 18.1 g 2.1 g
2 金	ご飯	○	高野豆腐と鶏肉のたまごとじ 飛鳥汁	鶏もも肉 油揚げ 凍り豆腐 たまご 豚もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 白滝 三温糖 じゃがいも		にんじん 小松菜 さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ 大根	凍り豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食品で、大豆の成分が濃縮されています。	587 kcal 29.6 g 17.4 g 1.8 g
5 月	麦ご飯	○	マーボー豆腐丼の具 中華風豆サラダ 中華風コーンスープ	豚ひき肉 ハム 豚レバー 大豆 絹ごし豆腐 赤みそ たまご	牛乳	米 押し麦 三温糖 春雨 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 白菜 たけのこ 干ししいたけ [illegible]	麻婆豆腐は中国四川料理の一つで、豆腐と挽肉を唐辛子や花椒、豆板醤などで炒め煮した料理です。	594 kcal 26.3 g 18.5 g 1.9 g
6 火	きのこスパゲティ	○	大根とわかめのサラダ ブルーベリーマフィン	鶏もも肉 ベーコン たまご	牛乳 わかめ 刻みのり カッテージチーズ	スパゲティ 上白糖 小麦粉 三温糖	なたね油 ごま油 白ごま バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ 大根 しいたけ きゃべつ きゅうり ブルーベリー	冷凍のブルーベリーを使ったマフィンです。甘みは控えめです。	590 kcal 22.8 g 21.0 g 1.9 g
7 水	***高菜ご飯*** 熊本県の料理 ***阿蘇の唐揚げ*** ***太平燕(タイピーエン)*** 果物	○	鶏胸肉 えび 豚もも肉 いか かまぼこ うずら卵	牛乳	米 押し麦 小麦粉 春雨 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま ラード	にんじん 高菜漬け	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ きゃべつ もやし 巨峰	熊本県の郷土料理をおいしく作ってたくさん食べて、応援します。	615 kcal 35.0 g 19.1 g 2.0 g
8 木	麦ご飯	○	秋野菜のカレーライスの具 ひじきと切干し大根のサラダ 果物	豚もも肉 白いんげん豆	牛乳 ひじき	米 押し麦 さつまいも 小麦粉 上白糖	なたね油 ごま油 バター	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご 切り干し大根 もやし きゅうり 柿	さつまいもやかぼちゃ、なすが入ったカレーライスです。	618 kcal 20.8 g 17.6 g 1.5 g
9 金	ごまご飯	○	いかのチリソースがけ マスタードポテト 春雨スープ	いか ウインナー	牛乳	ごま でんぷん じゃがいも 上白糖 春雨	なたね油 ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん パセリ 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ	チリソースと言ってもケチャップベースで低学年にも食べやすくします。	596 kcal 23.5 g 20.3 g 1.8 g
13 火	さつまいもご飯	○	さばの香味焼き きゃべつと油揚げの甘酢あえ 大根のみそ汁	さば 油あげ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖 さつまいも	ごま油 黒ごま 白ごま	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ レモン果汁 大根 なす 長ねぎ	さつまいもは収穫してから1～2か月貯蔵すると甘みが増してきます。	569 kcal 28.5 g 22.2 g 2.2 g
14 水	国産小麦の食パン	○	秋の味覚シチュー 豆乳ドレッシングサラダ 手作りりんごジャム	鶏もも肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム	国産小麦の食パン 上白糖 小麦粉 さつまいも	なたね油 むき栗 ごま油 バター 白ごま	にんじん さやいんげん	りんご レモン果汁 しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ もやし	紅玉りんごを皮ごと煮るのでピンク色のジャムになります。	600 kcal 23.5 g 21.2 g 2.0 g
15 木	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 ひじき ししゃも ちりめんじゃこ	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	なたね油 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	「ししゃも」の名はアイヌ語の「ススハム」からきています。「ススとは柳、「ハム」とは葉、「柳の葉」という意味です。	585 kcal 25.5 g 19.3 g 1.9 g
16 金	発芽玄米入りご飯	○	擬製豆腐 五目きんぴら 里いものみそ汁	鶏もも肉 たまご 押し豆腐 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 発芽玄米 三温糖 里いも こんにゃく でんぷん	なたね油	にんじん 小松菜 さやいんげん	長ねぎ 干ししいたけ ごぼう れんこん えのきたけ	擬製豆腐は、崩した豆腐に卵や野菜などを混ぜて焼き固めた料理です。	588 kcal 27.6 g 17.6 g 1.9 g
19 月	キャロットライス	○	クリームソース かむかむ海そうサラダ フルーツボンチマチェドニア	鶏もも肉 えび	牛乳 わかめ	米 上白糖 じゃがいも 小麦粉	なたね油 ごま油 バター 白ごま	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが ホールコーン 切り干し大根 もやし 枝豆 みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	マチェドニアは、いろいろな果物を小さく切って、果汁やシロップであえたイタリアのデザートです。	616 kcal 21.8 g 19.3 g 1.7 g
20 火	***ピタパン*** 中近東の料理 ***ピタパンの具(サメと野菜)*** ***ハリラ*** 果物	○	サメ ひよこ豆 いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	ピタパン じゃがいも 上白糖 マカロニ でんぷん	なたね油	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが 梨	ピタパンは、古代エジプトが発祥と言われ、中がポケットのように開くパンです。ハリラはモロッコでよく食べられます。	624 kcal 28.0 g 24.7 g 2.3 g
21 水	麦ご飯	○	中華丼の具 じゃがいもと大豆のサラダ 果物	豚もも肉 えび いか うずらのたまご	牛乳	米 押し麦 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ きくらげ 白菜 きゅうり ホールコーン きゃべつ りんご みかん	中華丼は、ごはんの上に野菜や肉、魚介類がたっぷり入ったあんをかけた料理です。	575 kcal 25.9 g 14.8 g 1.6 g
22 木	けんちんうどん	○	即席漬け ヨーグルト入りりんごケーキ	鶏もも肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	うどん 里いも 小麦粉 グラニュー糖 こんにゃく	ごま油 バター	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり しょうが きゃべつ りんご	甘酸っぱい紅玉にヨーグルトを使った、酸味のある、しっとりしたケーキです。	565 kcal 23.7 g 17.6 g 1.7 g
23 金	栗ご飯 十三夜の献立	○	さんまの当座煮 大豆と野菜のごま酢あえ 果物(ぶどうの食べ比べ)	さんま 大豆	牛乳	米 もち米 上白糖 三温糖	むき栗 黒ごま 白ごま	小松菜	しょうが にんにく きゃべつ ホールコーン 巨峰 マスカット	今日は十三夜です。別名栗名月・豆名月ともいいます。栗ご飯に大豆の和え物、秋の味覚のさんまの献立です。	577 kcal 21.4 g 21.4 g 1.7 g
26 月	きのこご飯	○	魚と野菜の変わりみそあえ 豆腐団子スープ	鶏もも肉 油揚げ かじき 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳	米 でんぷん じゃがいも 三温糖 白玉粉	なたね油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが まいたけ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	きのこが3種類入ったご飯です。おかずの魚はカジキです。	592 kcal 26.1 g 19.0 g 1.8 g
27 火	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き コーンたまごスープ 果物	鮭 赤みそ たまご	牛乳	米 でんぷん 三温糖	なたね油 ごま油 バター	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゃべつ クリームコーン ホールコーン 梨	ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した郷土料理です。	568 kcal 26.9 g 15.9 g 1.8 g
28 水	***ごんじゅう*** 千葉県の料理 ***いわしのさんが焼き*** 茎わかめと春雨サラダ 果物	○	豚バラ肉 油あげ いわし 豚ひき肉 たまご [illegible]	牛乳 茎わかめ	米 上白糖 でんぷん 春雨 三温糖	ごま油 白ごま	しその葉 にんじん	玉ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり もやし みかん	「ごんじゅう」は豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜ、おにぎりにして食べる、館山市周辺の郷土料理です。	609 kcal 27.5 g 21.0 g 1.5 g
29 木	蒸し中華麺	○	とんこつラーメンのスープ 手作りスイートポテト	豚肩肉 白いんげん豆 たまご	牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 さつまいも 三温糖	ラード 白ごま バター	にんじん	にんにく しょうが きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ	スイートポテトには、白いんげん豆のペーストも入っています。	635 kcal 25.1 g 21.1 g 2.0 g
30 金	ぶどうパン ハロウィンの献立	○	***手作りかぼちゃコロッケ*** 糸寒天のごまだれサラダ 果物	豚肩肉 白いんげん豆 たまご 八丈島産糸寒天	牛乳	ぶどうパン 小麦粉 上白糖 ソフトパン粉 生パン粉	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ きゃべつ 大根 えのきたけ みかん	明日はハロウィンなので、かぼちゃのコロッケにします。	594 kcal 20.6 g 22.2 g 1.9 g
										和泉小学校 学校給食摂取基準 10月平均値 (中学年)	595 kcal 25.7 g 19.5 g 1.9 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。

10月の給食目標
正しく配膳しよう

