



10月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 19回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
2	金	鯛飯	○	焼き豆腐の味噌煮 ピリ辛こんにゃく 茹で野菜	鯛 牛乳 焼き豆腐 鶏肉 味噌	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油	生姜 人参 しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ もやし 玉ねぎ	619	28.8	26.3	2日 鯛飯 5年生の漁業の 授業に関連し 鯛飯にしました。 この鯛飯は鯛の 骨から出汁をとり 作り、鯛を匹 れご使用した料理 です。
5	月	たらこスパゲッ ティ	○	ベーコンポテト 人参サラダ ベーコンスープ	たらこ いか のり 牛乳 まぐろ(油漬) ベーコン	スパゲッティ 油 バター じゃがいも ごま	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン 人参 レモン らっきょう キャベツ	600	25.9	28.4	6日 菊のお浸し 今年この季節に はりました。普段 あまりに召し上 らない菊ですが、こ 日は旨味を味 食にしよう。
6	火	ご飯	○	鯖の味噌煮 菊花お浸し 沢煮わん 柿	牛乳 さば 味噌 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 ほうれん草 白菜 菊 人参 しいたけ かぶ かぶ(葉) 柿	599	26.6	24.9	9日 カミミデー よく噛んで食べる ことを意識させる 献立です。
7	水	ご飯	○	麻婆じゃが芋 じゃこ入り茹で野菜 梨	牛乳 豚挽き肉 味噌 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ 冷凍さやえんどう チンゲンサイ キャベツ 梨	619	19.8	21.7	14日 手作り中華肉まん 糸食事で作り します。ホカホカ 肉まんを召し上 ください。
8	木	さつま芋ご飯	○	厚焼き卵 ひじきの煮物 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 桜海老 卵 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま 油 砂糖 糸こんにゃく	ねぎ 人参 冷凍いんげん もやし きゅうり 生姜 大根	599	23.8	27.6	22日 みたらし団子 お月見にちなみ 献立です。
9	金	高菜じゃこご飯	○	いかのねぎ味噌やき 甘辛大豆 野菜のおかか和え ぬっぺ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 いか 味噌 大豆 かつお節 油揚げ するめ	米 ごま油 でん粉 砂糖 油 里芋 こんにゃく	高菜漬 生姜 にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 椎茸 蓮根	598	27.8	21.1	23日 食パンの日 国産小麦が使用 した食パンの日です。
13	火	ぶどうパン	○	秋野菜のシチュー わかめサラダ ミニトマト	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 わかめ	ぶどうパン 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ フロッコリー もやし きゅうり ミニトマト	621	22.2	30.6	28日 カツカレー 6年生の運動会 会の応援のために カツカレーにしました。
14	水	味噌ラーメン	○	手作り中華肉まん 野菜の塩風味	味噌 豚肉 牛乳 豚挽き肉	中華めん ごま油 油 小麦 粉 砂糖 ラード はるさめ	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし にら ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	621	26.7	26.4	29日 ごぼうの日 ごぼうの栄養を 活用し、ごぼうを たっぷり使った 献立です。
15	木	ご飯	○	ししゃものフライ チンゲンサイのお浸し 田舎汁	牛乳 ししゃも 卵 かつお節 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	チンゲンサイ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	623	25.3	26.1	30日 きな粉揚げパン 6年生 カツカレー!!
19	月	人参ご飯	○	魚の黄金焼き ごま酢和え 味噌汁	牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	人参 生姜 ごぼう 玉ねぎ 小松菜	586	25.9	23.8	
20	火	わかめご飯	○	西湖豆腐 スティックサラダ りんご	わかめ 牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 たけのこ しいたけ トマト ねぎ ピーマン 大根 きゅうり りん ご	597	24.0	28.0	
21	水	ご飯	○	和風ハンバーグおろしソースかけ 野菜の胡麻醤油かけ 味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 卵 油揚げ わかめ 味噌	米 油 パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 大根 レモン もやし ほうれん草 キャベツ	591	25.7	26.6	
22	木	田舎うどん	○	みたらし団子 ツナ入り茹で野菜	鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん 里芋 白玉粉 上新 粉 砂糖 でん粉 油	人参 ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	636	22.0	23.8	
23	金	バジルトースト	○	ポトフ カラフルサラダ 花みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール	食パン バター 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) フロッコリー ピーマン みかん	600	23.4	34.2	
26	月	ご飯	○	鶏肉のパーベキューソースかけ 中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 ごま でん粉	りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり 人参 もやし たけのこ しいたけ にら	580	24.1	29.9	
27	火	ご飯	○	魚の麦味噌焼き もやしとコーンのおかか和え 昆布豆 せんべい汁	牛乳 鮭 味噌 かつお節 大豆 昆布 豚肉	米 大麦 砂糖 南部せんべ い	もやし コーン 伍 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	605	29.5	19.3	
28	水	カツカレー	○	コールスローサラダ りんご	豚肉 卵 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト 伍 キャベツ きゅうり りんご	677	21.6	26.3	
29	木	ご飯	○	さんまの黒酢煮 きんぴら 野菜のゆかり和え 豆腐汁	牛乳 さんま 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	ごぼう 人参 キャベツ きゅう り ゆかり ねぎ 小松菜	618	22.6	29.3	
30	金	きな粉揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 じゃが芋とパプリカの炒め物 花みかん	きな粉 牛乳 鶏肉 卵	コッペパン 油 砂糖 でん 粉 はるさめ じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 たけのこ しいたけ 白菜 ピーマン みか ん	581	24.0	33.1	

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	610	24.6	18.2	348	92	2.3	2.9	245	0.35	0.52	37	2.8	4.6
1食あたり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5