令和5年度

10月 給食献立予定表

相馬市立桜丘小学校

令和5年9月29日

日付	こんだて	赤色の食品群 おもに体をつくるもとになる たんぱく質・カルシウム	緑色の食品群 おもに体の調子を整えるもとになる ビタミン・無機質	黄色の食品群 おもにエネルギーのもとになる 炭水化物・脂質	調味料	エネルギーKcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分g
1(日)						
2 (月)	麦ごはん 豚肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ 生野菜 チンゲン菜とあさりのスープ	ぶた肉　木綿豆腐 あさり　牛乳	しょうが　りんご レモン汁　たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　レタス にんじん　チンゲン菜	米　麦　砂糖 青じそドレッシング	しょうゆ 酒 中華味	609 24.5 23.8 2.1
3 (火)	ゆかりごはん 切干大根のごまネーズ和え 秋野菜の煮物	とり肉　がんもどき 昆布　さつま揚げ 大豆　牛乳	うめ　しそ　切干大根 きゅうり　キャベツ ごぼう　にんじん れんこん　たけのこ 干ししいたけ	米　砂糖　ごま マヨネーズ　油 さといも	しょうゆ 酒 みりん	648 22.1 20.7 2.2
4 (水)	シーフードタンメン 春巻き パリッシュ	ぶた肉　いか あさり　なると カタクチイワシ 牛乳	にんじん　キャベツ もやし　たまねぎ ねぎ　メンマ きくらげ	中華めん　油 春巻き　さつまいも	塩ラーメンスープ 塩 こしょう 酒	633 29.1 18.6 2.7
5 (木)	【カミング30献立】 セサミトースト かみかみサラダ クリームシチュー	ホイップクリーム ハム　するめ とり肉　牛乳	れんこん　ごぼう きゅうり　コーン にんじん　たまねぎ マッシュルーム グリンピース	食パン　ごま　砂糖 マーガリン　ごま油 ベシャメルルウ シチュールウ	酢 しょうゆ 塩　こしょう コンソメ	713 29.0 26.1 2.4
6 (金)	麦ごはん 魚のさざれ焼き 小松菜のおひたし きのこ汁	ひらめ　糸かつお節 油揚げ　みそ 牛乳	パセリ　こまつな もやし　にんじん えのきたけ　しめじ 干ししいたけ　ねぎ	米　麦　マヨネーズ パン粉　じゃがいも	塩 こしょう マスタード しょうゆ	591 27.4 20.1 2.0
7.8(土・日)						
9 (月)	スポーツの日					
10 (火)	【目の愛護デー献立】 マーボー丼 ほうれん草のきのこ和え 中華スープ ブルーベリーゼリー	冷凍豆腐　ぶた肉 みそ　ベーコン 牛乳	しょうが　にんにく　ねぎ たまねぎ　にんじん　にら たけのこ　干ししいたけ ほうれん草　もやし　しめじ　枝豆　チンゲン菜　えのきたけ	米　片栗粉　ごま油 春雨 ブルーベリーゼリー	酒　しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 中華味	650 26.4 22.7 2.1
11 (水)	就学時健診（4学時下校）					
12 (木)	黒糖コッペパン レバーと大豆の揚げ煮 キャベツと水菜のスープ	ぶたレバー　大豆 ベーコン　牛乳	キャベツ　水菜 にんじん	黒糖コッペパン 片栗粉　油　砂糖	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	612 26.4 22.7 2.1
13 (金)	秋野菜カレー ブロッコリーサラダ	ぶた肉　レンズマメ チーズ　牛乳	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　しめじ ほうれん草　グリンピース きゅうり　ブロッコリー キャベツ　野菜ジュース	米　麦　油 さつまいも カレールウ 青じそドレッシング		626 21.2 19.4 2.6
14.15(土・日)						
16 (月)	麦ごはん 八宝菜 肉団子スープ	ぶた肉　かまぼこ とり肉　たまご 牛乳	たまねぎ　はくさい にんじん　たけのこ 干ししいたけ　ねぎ きくらげ　しょうが たまねぎ　にら	米　麦　片栗粉 ごま油	しょうゆ 中華味 塩 こしょう	604 26.7 18.2 2.1
17 (火)	【そうま☺うまうま献立】 栗ごはん さばのごま照り焼き ちぐさ和え　里芋汁	さば　ハム 木綿豆腐　みそ 牛乳	しょうが　キャベツ ほうれん草　にんじん だいこん　ねぎ	米　栗　ごま ごま油　砂糖 さといも	しょうゆ 酒 みりん 酢	637 25.9 22.8 2.7
18 (水)	【カルシウムアップ献立】 サンラータン麺 じゃこ和え ヨーグルト	ぶた肉　木綿豆腐 たまご　じゃこ ヨーグルト　牛乳	たけのこ　にんじん ねぎ　干ししいたけ にら　きくらげ キャベツ　きゅうり もやし	中華めん　ラー油 片栗粉　ごま油 ごま 中華ドレッシング	液中華 塩 こしょう 酢	627 28.3 17.8 2.9
19 (木)	コッペパン 県産なしジャム ささみのレモン漬け コーンサラダ　野菜スープ	とり肉　ベーコン 牛乳	レモン汁　コーン にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ ほうれん草	コッペパン　油 なしジャム　片栗粉 砂糖　じゃがいも フレンチドレッシング	みりん　酒 しょうゆ コンソメ 塩　こしょう	673 28.3 21.6 2.4
20 (金)	麦ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 野菜の卵和え わかめのみそ汁	とり肉　炒り卵 わかめ　油揚げ みそ　牛乳	にんにく　しょうが キャベツ　にんじん こまつな　ねぎ	米　麦　油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	584 25.1 19.8 2.1
21.22(土・日)						
23 (月)	【日本型食生活献立】 麦ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら　大根汁	鮭　みそ　チーズ さつま揚げ 木綿豆腐　牛乳	パセリ　ごぼう にんじん　だいこん こんにゃく　ねぎ	米　麦　マヨネーズ 砂糖　ごま油　ごま じゃがいも	酒 みりん しょうゆ 一味唐辛子	594 26.9 18.0 2.5
24 (火)	きのこごはん マカロニサラダ さつま汁	とり肉　油揚げ 木綿豆腐　みそ 牛乳	まいたけ　枝豆　ねぎ 干ししいたけ　しめじ きゅうり　にんじん キャベツ　だいこん ごぼう　こんにゃく	米　油　砂糖 マヨネーズ さつまいも	しょうゆ 酒 みりん 塩　こしょう	602 23.3 19.6 2.4
25 (水)	【鉄分アップ献立】 カレーうどん ひじきのマリネ 洋なしゼリー	ぶた肉　ひじき ツナ　牛乳	にんじん　たまねぎ こまつな　ねぎ 干ししいたけ キャベツ　きゅうり	ソフトめん　砂糖 カレールウ　片栗粉 和風ドレッシング 洋ナシゼリー	カレー粉 塩 しょうゆ 酒	672 28.3 19.7 2.5
26 (木)	音楽祭　お弁当の日					
27 (金)	豚キムチ丼 即席漬け 水餃子のスープ	ぶた肉　牛乳	しょうが　にんにく ねぎ　キムチ　たまねぎ にんじん　にら　キャベツ きゅうり　えのきたけ もやし　チンゲン菜 干ししいたけ	米　麦　油　砂糖 水餃子	しょうゆ 酒 塩　こしょう 中華味	586 23.1 18.6 2.4
28.29(土・日)						
30 (月)	麦ごはん 野菜と雑穀のふりかけ ポテトサラダ 豚肉と大根の煮物	ツナ　ぶた肉 生揚げ　うずら卵 牛乳	たまねぎ　きゅうり だいこん　にんじん こんにゃく　枝豆 しょうが	米　麦　じゃがいも マヨネーズ　砂糖	塩　こしょう 酢 しょうゆ 酒　みりん	616 20.4 24.6 2.1
31 (火)	チキンピラフ グリーンサラダ もずくスープ かぼちゃプリン	とり肉　ベーコン もずく　木綿豆腐 たまご　牛乳	たまねぎ　にんじん ピーマン　コーン マッシュルーム　ねぎ レタス　きゅうり にんじん　こまつな	米　油　ごま	塩 こしょう 酢 しょうゆ	597 24.3 22.7 2.0

10月の平均栄養価		学校給食摂取基準（3,4年生）	
	624		640
	25.6		24.0
	20.8		17.8
	2.3		2.0

（都合により献立を変更する場合があります。）