

10月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (2日 to 19日), meal names (e.g., カレー, パン, ごはん), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes a legend for food colors and a note about the cooking method (ガススチームコンベクションオーブン).

日曜日	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	○パ ン ○牛 乳 ★魚のハーブ焼き ○パスタスープ (スプーン)	○ピ ラ フ ○牛 乳 ○ス ー プ ★ツナサラダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)	○パ ン ○牛 乳 ○さつまいものポタージュ(除) ○コロコロソテー ○みかんゼリー (スプーン)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ○さばのソース煮 ★もやしの甘酢煮 ○ふのみそ汁 (はし)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ○厚あげの野菜あん(除) ○ちゃんぽん ○すまし汁 (はし)	○減量バターロール ○ピ ン パ (ごはん) ○牛 乳 ○ちゃんぽん ○ししゃものからあげ (はし)	○ピ ン パ (ごはん) ○牛 乳 ○わかめスープ (スプーン)	○パ ン ○牛 乳 ○インド風煮 ★白いんげんサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)
材 料	さわら(素焼き40g) 1切 ● 塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ(ドレッシング) 7 ■ バジルペースト 1 パセリ 0.3 ▲ 米パン粉 3 ■ オリーブ油 2 ■ 紙カップ(150ml) 1枚	1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ ウインナーソーセージ 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ サラダ油 1 ■ (冷)むぎ枝豆 5 ▲ 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水(煮汁とも) 1.3倍	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ さつまいも 20 ■ (冷)さつまいもペースト 20 ■ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 64	1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 さば(角切) 60 ● 土しょうが 1 ▲ ウスターソース 3.8 さとう 3.8 ■ こい口しょうゆ 2.8 酒 2 水 6	1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 豚肉 10 ● サラダ油 0.2 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ <うずら卵> 25 ● チンゲン菜 10 ▲ (冷)絹厚あげ 35 ● 土しょうが 0.5 ▲ さとう 2 ■ こい口しょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水(しいたけの戻し汁とも) 30 かたくり粉 1.5 ■	(冷)ちゃんぽん麺 55 ■ 豚肉 20 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)粒コーン 10 ▲ キャベツ 30 ▲ なるど(スライス) 7 ● 青ねぎ 5 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ うす口しょうゆ 6 塩 0.5 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 130 {持ちししゃも(12g) 2尾 ● かたくり粉 3 ■ なたね油(あげ油) 2.4 ■	1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 牛肉 40 ● ぜんまい(水煮) 10 ▲ 緑豆太もやし 30 ▲ ほうれんそう 10 ▲ にんじん 5 ▲ 切干し大根 1.5 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 2.5 ■ 青ねぎ 2 ▲ こい口しょうゆ 6 にんにく 0.03 ▲ ごま油 0.3 ■ 白ごま 1 ■ {わかめ(干) 0.4 ● (冷)とうふ 30 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁とも) 120	豚肉(もも角切) 40 ● 土しょうが 0.3 ▲ 酒 1 かたくり粉 5 ■ なたね油(あげ油) 4 ■ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃが芋(メークイン) 50 ■ 塩 0.8 こしょう 0.03 カレー粉 0.4 トマトチャップ 4 ウスターソース 3 トンカツソース 0.6 こい口しょうゆ 0.3 さとう 1 ■ チャツネ 0.6 上新粉 3 ■ 水 12 ポークパイオン 3 水 48 {ハム(スライス) 10 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 3 ▲ 白いんげん豆 7 ■ (ドライパック) 1袋 ■
お よ び 使 用 量 (3・4年生量) (g)								
エネルギー	595kcal	594kcal	666kcal	695kcal	588kcal	560kcal	571kcal	619kcal
たん 白 質	24.7 g	24.2 g	22.9 g	26.1 g	22.6 g	24.0 g	24.8 g	27.0 g
脂 質	24.1 g	23.0 g	20.0 g	25.8 g	17.5 g	22.0 g	15.5 g	19.9 g
食 塩 相 当 量	2.6 g	2.8 g	2.7 g	2.1 g	1.7 g	3.1 g	1.9 g	2.8 g