

10月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (1日(火) to 18日(金)), meal names (e.g., パン, 牛乳), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes a legend for food colors and a note about the menu on Oct 8th and 15th.

日曜日	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	○ひじきごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○豆乳入りかす汁 ○スイートポテト(はし)	○五穀ごはん ○牛乳 ○豚肉と大豆の中華煮 ○はるさめスープ(はし)	○減量黒糖パン ○牛乳 ○鮭のクリームスパゲッティ(除) ★白いんげんサラダ(イタリアンドレッシング付) (スプーン)	○ピビンパ(麦ごはん) ○牛乳 ○豆腐チゲ(スプーン)	○パイン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○スープ煮(はし)	○吹き寄せごはん ○牛乳 ○煮物 ○白玉のみそ汁(はし)	○アップルパン ○牛乳 ○さつまいものポタージュ(除) ○豆苗のいためもの(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○甘・旨・酢っぱい甘酢漬(わかさぎ) ○きのこのすまし汁(はし)	○給食番長カレー(ごはん) ○牛乳 ★ひじきサラダ(ごまドレッシング付) (スプーン)

材料	1・2年生米 60	1・2年生米 60	スパゲッティ(4cmカット) 25	1・2年生米 60	鶏肉(もも15g) 60	1・2年生米 55	豚肉 20	1・2年生米 75	1・2年生米 75
	3・4年生米 70	3・4年生米 70	塩(水切) 0.5%	3・4年生米 70	塩 0.4	3・4年生米 64	たまねぎ 30	3・4年生米 85	3・4年生米 85
および	5・6年生米 80	5・6年生米 80	鮭(角切) 20	5・6年生米 80	こしょう 0.02	5・6年生米 73	にんじん 10	5・6年生米 95	5・6年生米 95
	鶏肉(もも) 20	鶏肉(もも) 20	クッキングワイン 0.5	米粒麦 20%	酒 2	も 5	サラダ油 0.3	水 1.4倍	水 1.4倍
使用	にんじん 10	もち米 10%	ベーコン(スライス) 5	水 1.45倍	かたくり粉 9	ち 6	さつまいも 20	わかさぎ(魚卵含む) 45	牛肉 30
	ひじき 1.1	水 1.4倍	たまねぎ 30	牛ひき肉 35	なたね油(あげ油) 6	米 5・6年生 7	冷)さつまいもペースト 20	酒 1	土しょうが 0.1
量(3・4年生量)(g)	こいしょうゆ 5	豚肉(かたロス角切) 25	にんじん 10	ぜんまい(水煮) 10	キャベツ 35	米 3・4年生 6	パセリ 0.5	かたくり粉 5.6	にんにく 0.1
	さとう 1	土しょうが 0.3	ほうれんそう 10	緑豆太もやし 10	にんじん 5	米 5・6年生 6	上新粉 4	なたね油(あげ油) 4.5	クッキングワイン 0.5
量(3・4年生量)(g)	みりん 1	たけのこ水煮(塩冊) 15	しらめじ 5	ほうれんそう 10	塩昆布 1.2	米 3・4年生 7	<牛乳> 40	はくさい 10	たまねぎ 50
	塩 0.3	にんじん 20	サラダ油 0.5	にんじん 5	たまねぎ 30	鶏肉(もも) 20	塩 1	だいこん 10	にんじん 20
量(3・4年生量)(g)	水 10	ごま油 0.3	上新粉 3	切干し大根 1.5	にんじん 20	うす口しょうゆ 6	ポークブイオン 3	にんじん 5	サラダ油 0.3
	水(煮汁と米) 1.4倍	(冷)大豆 20	<牛乳> 30	サラダ油 0.3	酒 0.8	みりん 1	水 64	根深ねぎ 3	じゃがいも 40
量(3・4年生量)(g)	豚肉 30	青ねぎ 3	塩 0.8	さとう 2.5	(冷)粒コーン 10	(冷)酒 8	ハム(スライス) 10	酢 2.5	こしょう 0.03
	平天(スライス) 15	ごま油 0.2	こしょう 0.03	こいしょうゆ 6	じゃがいも 40	水 1.4倍	豆苗(カット) 10	さとう 3	こいしょうゆ 2
量(3・4年生量)(g)	たまねぎ 20	さとう 2	ポークブイオン 3	にんにく 0.03	パセリ 0.5	(冷)絹厚あげ 25	緑豆太もやし 40	こいしょうゆ 0~5	カレールー 1
	にんじん 15	みりん 0.5	水 58	ごま油 0.3	塩 0.8	にんじん 10	にんじん 40	たまねぎ 25	トマトケチャップ 1.6
量(3・4年生量)(g)	緑豆太もやし 35	酒 1	鶏肉油漬 10	白ごま 1	こしょう 0.01	一口ごぼう天 20	サラダ油 0.3	にんじん 5	ウスターソース 1.8
	サラダ油 0.3	こいしょうゆ 4	キャベツ 40	豚肉(冷)とうふ 15	こいしょうゆ 0.3	たけのこ水煮(塩冊) 15	塩 0.1	しめじ 7	トンカツソース 2.4
量(3・4年生量)(g)	土しょうが 0.2	けずりぶし 0.2	にんじん 3	たまねぎ 15	ポークブイオン 3	じゃがいも 25	こいしょうゆ 1.2	いたけ(干) 0.5	チャツネ 1.6
	塩 5	だし昆布 0.1	白いんげん豆(ドライパック) 7	白菜キムチ 12	水 90	(冷)さやいんげん 7	さとう 0.6	こまつな 10	りんごピューレ 3
量(3・4年生量)(g)	こいしょうゆ 2	水 20	イタリアンドレッシング(8ml) 1袋	しらめじ 10	根深ねぎ 5	さとう 2	酒 1.2	こまつな 10	さとう 0.2
	だいこん 15	鶏肉(もも) 15		しらめじ 10	塩 0.2	みりん 0.5	さとう 0.6	うす口しょうゆ 2	こいしょうゆ 0.7
量(3・4年生量)(g)	たまねぎ 10	たまねぎ 25		しらめじ 10	うす口しょうゆ 3	こいしょうゆ 3.5	酒 0.5	こまつな 10	上新粉 5.5
	にんじん 10	にんじん 5		しらめじ 10	赤みそ 2	けずりぶし 0.3	塩 0.5	うす口しょうゆ 2	水 22
量(3・4年生量)(g)	(冷)絹厚あげ(小) 15	はるさめ 3		しらめじ 10	だし昆布 0.5	だし昆布 0.2	けずりぶし 1.2	酒 0.5	けずりぶし 0.7
	こまつな 10	青ねぎ 5		しらめじ 10	水 100	水 30	だし昆布 0.6	塩 0.5	だし昆布 0.4
量(3・4年生量)(g)	酒 4	土しょうが 0.2		しらめじ 10			水 120	だし昆布 0.6	水 68
	豆 10	うす口しょうゆ 2		しらめじ 10				水(いたけの戻し汁と米)	ひじき 0.8
量(3・4年生量)(g)	うす口しょうゆ 0.8	酒 0.5		しらめじ 10					キャベツ 30
	塩 0.3	塩 0.4		しらめじ 10					にんじん 5
量(3・4年生量)(g)	赤みそ 3.5	こしょう 0.02		しらめじ 10					(冷)むき枝豆 10
	白みそ 2	けずりぶし 1.1		しらめじ 10					(冷)粒コーン 10
量(3・4年生量)(g)	けずりぶし 1	だし昆布 0.6		しらめじ 10					ごまドレッシング(10ml) 1袋
	だし昆布 0.5	水 110		しらめじ 10					
量(3・4年生量)(g)	水 100			しらめじ 10					
	スイートポテト(30g) 1個			しらめじ 10					

エネルギー	611kcal	573kcal	570kcal	612kcal	606kcal	611kcal	602kcal	554kcal	605kcal
たんぱく質	29.2 g	24.4 g	25.0 g	26.5 g	26.8 g	25.7 g	23.1 g	19.9 g	22.4 g
脂質	16.3 g	16.5 g	18.9 g	20.1 g	21.7 g	14.5 g	16.2 g	14.7 g	13.8 g
食塩相当量	3.2 g	1.5 g	2.2 g	2.4 g	2.8 g	2.9 g	2.7 g	1.5 g	2.0 g