

10月小学校予定献立表

令和5年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	○	ごはん 生揚げの肉みそがけ えびだんごスープ コーンサラダ		米 ごま油 砂糖 なたね油 はるさめ 油 砂糖	生揚げ ぶた肉 みそ えびロール	にんにく しょうが ねぎ にんじん たら ほうき いたけのこ 干しいたけ きくらげ ねぎ とうもろこし こまつな キャベツ にんじん	642	24.5
3月	○	ちゃんぽん 焼きぎょうざ 2こ はるさめサラダ		中華めん 油 ごま油 ごま ぎょうざ はるさめ 砂糖 ごま油	ぶた肉 いか えび さつま揚げ なたね	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	651	27.4
4月	○	ごはん いかの香味焼き 肉じゃが ごまみそあえ		米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま ごま油 油	いかの香味焼き ぶた肉 さつま揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	626	28.0
5月	○	ごはん 韓国風そぼろ炒め トックスープ ひじきのナムル	○	米 油 砂糖 ごま油 トック 砂糖 ごま油 ごま	とり肉 ひじき	にんにく しょうが こんにやく にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ ほうい ぎくらげ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう にんじん	671	23.7
6月	○	ツイストパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ コンソメスープ さつまいもサラダ ポトルマヨネーズ	○	パン 油 さつまいも マヨネーズ	アンサンブルエッグ フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー パセリ にんじん きゅうり たまねぎ	623	21.2
10月	○	【目の愛護デー献立】 ごはん ぶた肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 ビタミンサラダ ノンオイルごまドレッシング ブルーベリーゼリー	○	米 油 ドレッシング ゼリー	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん パプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	674	28.2
11月	○	妻ごはん 蒸しシュウマイ 2こ ジャージャー豆腐 華風あえ	○	米 麦 砂糖 油 ごま油 なたね油 砂糖 ごま油	シュウマイ 生揚げ ぶた肉 みそ	たけのこ にんじん 干しいたけ たら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 切り干しだいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	684	27.9
12月	○	ごはん レバーカツ ポトルソース 和風スープ 根菜の炒め煮	○	米 油 油 砂糖 ごま油	レバーカツ とり肉 豆腐 ぶた肉 さつま揚げ	だいこん にんじん こまつな れんこん にんじん ごぼう こんにやく	696	27.3
13月	○	ごはん さけのマスタード焼き ミネストローネ こまつなのソテー	○	米 粒マスタード入りマヨネーズ 油 マカロニ じゃがいも 油	さけ とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト こまつな にんじん とうもろこし	657	27.7
16月	○	妻ごはん ボークカレー だいずサラダ 野菜いっぱいドレッシング	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	ぶた肉 とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり こまつな にんじん	620	22.8
17月	○	きのこたっぷり肉うどん れんごんのはさみ揚げ 青菜のお浸し	○	地粉うどん 砂糖 油	ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ 干しいたけ れんごんのはさみ揚げ こまつな キャベツ にんじん もやし	661	28.8
18月	○	ごはん ぶた肉のバーベキューソース焼き わかめスープ 野菜とえのきのあえ物	○	米 ごま油	ぶた肉のバーベキューソース焼き わかめ とり肉 豆腐 かつお節	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし にんじん えのきたけ	649	27.3
19月	○	【三重県料理】 たこめし かれないの竜田揚げ あおさのみそ汁 野菜のごましょうゆあえ	○	米 油 油 ごま 砂糖	たこ 油揚げ かれないの竜田揚げ 生揚げ あおさ みそ	にんじん ごぼう しょうが ねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん もやし	650	31.1
20月	○	コッペパンスライス フランクフルト ケチャップ&マスタード デリコカン コールスローサラダ コールスロードレッシング	○	パン 油 じゃがいも ドレッシング	フランクフルト ぶた肉 とり肉 だいず	にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	688	28.7
23月	○	ごはん ハンバーグブルーソース キャベツとチキンのスープ 塩こんぶサラダ	○	米 ごま油	ハンバーグ とり肉 ツナ 塩こんぶ	ブルーソ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ パプリカ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	652	26.7
24月	○	しょうゆラーメン 春巻き くきわかめ中華あえ	○	中華めん 春巻き 油 はるさめ ごま油 砂糖	ぶた肉 くきわかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら もやし メンマ もやし きゅうり にんじん	668	25.8
25月	○	ごはん とり肉の照り焼き いももち汁 切り干しだいこんのあえ物	○	米 油 砂糖 いももち 砂糖 ごま油	とり肉 豆腐 油揚げ ひじき	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく ほうれんそう 切り干しだいこん きゅうり にんじん もやし	636	18.4
26月	○	ごはん あじの塩焼き 秋野菜のみそそぼろ煮 キャベツとわかめのおかあえ	○	米 さといも 油 砂糖 なたね油	あじの塩焼き ぶた肉 凍り豆腐 みそ わかめ かつお節	れんこん ごぼう にんじん こんにやく しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	655	27.3
27月	○	【図書館リストラテ】 バターロール トマトオムレツ 思い出のブラウンシュテー ブロッコリーと野菜のサラダ ノンオイルフレンドレッシング	○	パン 油 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター ドレッシング	トマトオムレツ とり肉	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	618	25.1
30月	○	ごはん さんまのごま焼き 豚汁 織着あえ 刻みのり	○	米 ごま さといも	さんま ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ のり	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな きゅうり キャベツ こまつな もやし	653	34.8
31月	○	キャロットライス かぼちゃグラタン ファイバースープ グリーンサラダ たまねぎドレッシング	○	米 バター かぼちゃグラタン 麦 ドレッシング	とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム はくさい たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	673	19.4

\* 牛乳、ヨーグルトは赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。  
\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%		2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	655	26.3(16.1)	26.8	90.7	2.4	399	3.3	501	0.61	0.55	31	5.2