



# 令和6年度 10月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おまな材料 <small>ざいりょう</small>						栄養量 <small>えいりょうりょう</small>			
			(あかのななかま)		(みどりのななかま)		(さいろのななかま)		I値 <small>イ値</small>	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ 和風サラダ 肉じゃが	豚肉 アジ ハム	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	661	29.4	18.1	1.8
									845	35.1	20.8	2.1
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことを意識して食べましょう。												
2	水	小さいココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ひじきのサラダ	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ ねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	パン うどん 砂糖	油 マヨネーズ ココア ごま油	660	26.9	23.6	3.5
									835	34.2	29.2	4.5
3	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖	油	642	26.3	18.6	2.6
									825	32.8	21.6	3.2
4	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん にら	白菜 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	米 餃子の皮 砂糖	油 ラー油 ごま油	652	26.1	22.1	2.6
									856	33.0	27.3	3.3
7	月	ごはん 牛乳 サンマのかぼすレモン煮 小松菜とツナのマスタードあえ 豚肉のすき焼き風煮	サンマ まぐろフレーク 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ かぼす レモン	米 砂糖	油	676	29.5	24.8	2.1
									840	35.7	27.8	2.6
8	火	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 荳わかめのスープ アセロラゼリー	豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし たけのこ しめじ しょうが にんにく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	659	27.0	22.8	2.3
									814	32.3	26.1	2.7
9	水	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン 花野菜サラダ クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋	ドレッシング	605	25.4	23.1	2.6
									804	33.2	28.2	3.7
10	木	麦ごはん 牛乳 ドライカレー 大根サラダ コンソメスープ	豚肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり 枝豆 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	673	25.0	20.3	2.2
									854	29.5	22.7	2.9
11	金	ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ わかめサラダ つみっこ汁	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ シシャモ	にんじん	もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油	628	22.0	18.6	2.0
									835	28.4	23.5	2.7
つみっこ汁は、埼玉県の郷土料理です。小麦粉と水を練ったすいとんを野菜たっぷりの汁に入れて煮込んだ料理です。												
17	木	麦ごはん 牛乳 納豆 大学芋 ほうれん草ののりあえ 洋風おでん	納豆 ウインナー さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根	米 麦 さつま芋 砂糖	油 ごま ごま油	626	25.4	18.6	2.5
									874	27.8	26.0	2.7
18	金	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け みそ汁	鶏肉 卵 なると 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖	油	679	23.6	22.0	2.3
									804	30.5	22.1	3.2
21	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 切干大根とわかめのサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ 切干大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	670	22.0	18.6	2.5
									850	26.2	22.5	3.4
22	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ もやし たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油	665	27.4	21.6	2.0
									870	34.8	26.3	2.7
23	水	丸パン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ キャベツのコールスロー マカロニスープ (中学校のみ)チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ(中学校のみ)	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	615	26.2	22.1	2.5
									879	37.0	31.5	4.0
24	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋汁	ホッケ 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 さつま芋	油	673	27.7	17.9	2.5
									799	33.3	30.0	3.0
25	金	ごはん 牛乳 ソースから揚げ からしあえ 卵とわかめのスープ	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉	油	661	25.8	24.0	2.4
									833	31.2	27.7	3.0
28	月	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 おひたし ほうとう汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	もやし しょうが しめじ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 ほうとう 砂糖 でん粉	油 ごま	680	28.5	22.6	2.1
									875	35.7	27.1	2.7
29	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プレーンオムレツ 野菜サラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ カリフラワー	米	油 ドレッシング	682	23.5	24.8	2.6
									852	27.7	27.9	3.3
30	水	コッペパン 牛乳 じゃこカツ ポトフ チキンサラダ フルーツ杏仁風プリン	タラ アジ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根	パン パン粉 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	653	25.4	21.0	2.8
									876	33.5	26.3	3.8
31	木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) 梅かつおあえ のつべい汁	豚肉 卵 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが ごぼう なめこ 大根 ねぎ うめ	米 麦 でん粉 砂糖	油	658	29.0	21.3	2.3
									840	35.9	24.7	3.1
計(20回)							小学生 (中学年)	月平均 基準量	656 650	26.1 26.8	21.3 18.1	2.4 2.0未滿
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	843 830	32.4 34.2	26.0 23.1	3.1 2.5未滿



えいりょうりょう  
栄養量