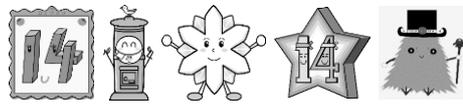


令和5年10月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二
栄養士 小林 明日香

～今月の給食目標 「食べ物を大切にしよう」～

日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる	エネルギーの	体の調子をととのえる	
				もともになるもの 赤	もともになるもの 黄	もともになるもの 緑	
2 (月)	ソイ丼		タイピーエン 野菜チップス	牛乳,大豆,豚肉,鶏肉,うずら卵水煮	七分つき米,なたね油,小麦粉,三温糖,緑豆はるさめ,ごま油,じゃがいも,さつまいも,なたね油	玉葱,青ピーマン,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな,かぼちゃ,れんこん	605 22.3
3 (火)	五穀ごはん		たまごの干草焼き いものこ汁	牛乳,たまご,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ,うす割り節	七分つき米,もち米,おおむぎ,あわもち,きび,黒いりごま,なたね油,三温糖,さといも	にんじん,ほうれんそう,ごぼう,はくさい,ねぎ	562 23.5
4 (水)	みそラーメン		ツナ揚げギョウザ	牛乳,鶏肉,赤みそ,ツナレトルト	むし中華めん,なたね油,ごま油,かたくり粉,ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,りよくとうもやし,はくさい,にら,冷凍ホールコーン,キャベツ,玉葱	583 27.3
5 (木)	にんじんごはん		肉豆腐 野菜のごま酢和え	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,豆腐	七分つき米,ごま油,白いりごま,なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,こまつな,ねぎ,にんにく,キャベツ,りよくとうもやし	555 25.1
6 (金)	セルフフィッシュバーガー		ゆできゃべつ バターナッツかぼちゃのポタージュ	牛乳,ホキ,生クリーム	パン,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,なたね油,有塩バター	キャベツ,かぼちゃ,セロリー,玉葱,なめらかコンベースト	574 25.1
10 (火)	きのこスパゲッティ		ごぼうのかりかりサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳,鶏肉	スパゲッティ,なたね油,三温糖,ホットケーキミックス,上白糖,有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,本しめじ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,ごぼう,ブルーベリー	550 20.2
11 (水)	ユブごはん		韓国風肉じゃが 茎わかめともやしのナムル	牛乳,油揚げ,豚肉,厚切り節,くさわかめ	七分つき米,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,なたね油,ごま油,白いりごま	にんにく,玉葱,赤ピーマン,ねぎ,りよくとうもやし,にんじん	566 21.5
12 (木)	ゆかりごはん		いかとおいものかりん揚げ 豆まめ汁	牛乳,いか,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ,豆乳,うす割り節	七分つき米,じゃがいも,かたくり粉,なたね油,三温糖	ごぼう,にんじん,はくさい,こまつな,ねぎ	556 23.2
13 (金)	秋野菜のカレーライス		わかめサラダ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,冷凍カット生わかめ	七分つき米,なたね油,小麦粉,有塩バター,さつまいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,本しめじ,マッシュルーム,ごぼう,チャツネ,冷凍ホールコーン,りよくとうもやし,キャベツ	595 20.2
16 (月)	ご飯 エコふりかけ		厚揚げ野菜あんかけ 国清汁	牛乳,うす割り節,一分切り昆布,ちりめんじゃこ,生揚げ,油揚げ,豆腐,赤みそ	七分つき米,三温糖,白いりごま,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	こまつな,にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,干し椎茸,こねぎ	562 23.9
17 (火)	こまつなマヨトースト		チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	牛乳,ツナレトルト,豚肉,大豆	パン,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも,なたね油,はちみつ	玉葱,こまつな,にんにく,にんじん,青ピーマン,セロリー,マッシュルーム,冷凍ホールコーン,キャベツ,きゅうり	646 27.5
18 (水)	かきたまうどん		野菜のごまだれかけ 照り焼きまん	牛乳,鶏肉,厚切り節,油揚げ,たまご,冷凍カット生わかめ	生うどん,かたくり粉,白いりごま,三温糖,なたね油,小麦粉,上白糖	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,りよくとうもやし,たけのこ水煮,干し椎茸	619 27.2
19 (木)	いろいろ米ピラフ		白身魚のオーロラ焼き ポテトのスープ煮	牛乳,鶏肉,メルルーサ	七分つき米,いろいろ米,オリーブ油,なたね油,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも	玉葱,にんじん,冷凍さやいんげん,にんじん,マッシュルーム,だいこん,パセリ	540 22.7
20 (金)	麦ごはん		まるごとキャベツメンチカツ たぬぎ汁	牛乳,豚肉,おから,油揚げ,さつまいも,うす割り節	七分つき米,おおむぎ,生パン粉,小麦粉,ソフトパン粉,なたね油,板こんにゃく,かたくり粉	玉葱,キャベツ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,こまつな	636 24.6
24 (火)	さつまいもごはん		魚のゆずみそかけ 田舎汁	牛乳,さば,白みそ,豆腐,うす割り節	七分つき米,さつまいも,むらさきいも,黒いりごま,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも,なたね油	しょうが,ゆず,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	553 22.7
25 (水)	アップルトースト		秋野菜のクリーム煮 にんにく入りドレッシングサラダ パンの耳おまけラスク	牛乳,鶏肉,生クリーム,ツナレトルト	パン,マーガリン,上白糖,なたね油,さつまいも,小麦粉,有塩バター,三温糖	りんご,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム,ブロッコリー,キャベツ,りよくとうもやし,きゅうり,にんにく	601 22.1
26 (木)	豚肉とごぼうの甘辛丼		かぶのすまし汁 柿	牛乳,豚肉,鶏肉,うす割り節	七分つき米,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,かたくり粉	ごぼう,玉葱,干し椎茸,しょうが,冷凍さやいんげん,かぶ,ねぎ,にんじん,かき	547 23.1
27 (金)	中華くりおこわ		中華スープ きなこ豆	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,大豆,きな粉	もち米,むき栗,なたね油,ごま油,かたくり粉,三温糖	ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,きくらげ,玉葱,冷凍ホールコーン,こまつな	626 24.7
30 (月)	麦ごはん		焼きししゃも 家常豆腐 切り干大根の中華サラダ	牛乳,ししゃも,豚肉,生揚げ,赤みそ	七分つき米,おおむぎ,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,こまつな,切干しいんげん,きゅうり,りよくとうもやし	601 28.9
31 (火)	チキンライス		マカロニスープ スイートパンプキン	牛乳,鶏肉,生クリーム	七分つき米,なたね油,じゃがいも,マカロニ,さつまいも,三温糖,有塩バター	にんじん,玉葱,マッシュルーム,冷凍さやいんげん,にんにく,セロリー,キャベツ,パセリ,かぼちゃ	566 20.2

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。