

# 令和元年10月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃

栄養士 水嶋 沙也佳

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 もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
1 (火)	あんかけチャーハン		わかめスープ 大学芋	牛乳 たまご 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 かたくり粉 ごま油 白ごま さつまいも 三温糖 黒ごま	しょうが 干し椎茸 にんじん だけのご水煮 だいこん チンゲンツアイ ねぎ	667 21.4
2 (水)	ドライカレー		ごぼうのかりかりサラダ 果物(菊花みかん)	牛乳 大豆 豚肉 レンズまめ	七分つき米 なたね油 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン ホールトマト 伍りんご 干しぶどう キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン ごぼう みかん	651 23.0
3 (木)	きなこ揚げパン		チリコンカン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	コッペパン なたね油 上白糖 じゃがいも 三温糖	にんにく 玉葱 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 ホールトマト 伍 キャベツ にんじん ほうれんそう	642 25.0
4 (金)	じゃこべえ菜めし		いかの照り焼き 焼き豆腐の中華煮	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 油揚げ いか 焼き豆腐 豚肉 うずら卵水煮 打ち豆	七分つき米 なたね油 ごま油 白ごま かたくり粉	にんにく ごまつな しょうが にんじん 玉葱 はくさい 干し椎茸 チンゲンツアイ	670 34.5
7 (月)	きびごまごはん		さばの韓国風焼き ユッケジャン	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 たまご	七分つき米 きび 黒ごま ごま油 三温糖 白ごま	にんにく にんじん りょくとうもやし ねぎ ほうれんそう いら	667 31.0
8 (火)	ソイ丼		ワントンスープ 果物(ぶどう)	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖 ワントン皮 ごま油	青ピーマン しょうが にんじん りょくとうもやし ねぎ ごまつな ぶどう	637 24.2
9 (水)	アップルトースト		秋野菜のクリーム煮 ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 生クリーム 干ひじき 青大豆	食パン 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 きゅうり	621 22.8
10 (木)	バターライス チリンドロン		ソパ・デ・アホ ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 ひよこまめ ベーコン たまご	七分つき米 おおむぎ 有塩バター なたね油 米粉 オリーブ油 ソフトパン粉 上白糖 ホットケーキミックス	パセリ にんにく 玉葱 にんじん ホールトマト 伍 青ピーマン マッシュルーム ごまつな ブルーベリー	677 24.0
11 (金)	栗ごはん		ごまだれ汁 大豆とかえりの揚げ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ うす削り節 豆腐 白みそ 大豆 かえり 煮干し 一切り昆布	七分つき米 むぎ栗 白ごま なたね油 じゃがいも かたくり粉 さつまいも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん	700 24.3
15 (火)	みそラーメン		ツナ揚げぎょうざ 果物(菊花みかん)	牛乳 豚肉 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 ねぎ にんじん だけのご水煮 りょくとうもやし だいずもやし いら 冷凍ホールコーン キャベツ 玉葱 しょうが みかん	620 27.2
16 (水)	ごはん エコふりかけ		揚げだし豆腐きのこあんかけ さつまいも汁	牛乳 うす削り節 ちりめんじゃこ 豆腐 赤みそ 白みそ	七分つき米 三温糖 白ごま α化米 さつまいも なたね油 小麦粉 かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えのきたけ 葉ねぎ ごまつな	673 22.2
17 (木)	ガーリックライス		魚のハーブパン粉焼き ミネストローネ	牛乳 メルルーサ 粉チーズ ベーコン レンズまめ	七分つき米 オリーブ油 有塩バター ソフトパン粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 冷凍ホールコーン レモン にんじん キャベツ ホールトマト 伍 パセリ	603 24.2
18 (金)	小豆ごはん	ジュ ー ー ス	14(ジュシー)からあげ 野菜のごまだれかけ お祝いすまし汁 豆乳ゼリーいちごソースかけ	小豆 鶏肉 わかめ 豆腐 なるとう うす削り節 豆乳 寒天	七分つき米 もち米 黒ごま かたくり粉 小麦粉 なたね油 白ごま 三温糖 上白糖	りんごジュース しょうが ごまつな キャベツ にんじん 本しめじ ねぎいちごジャム	648 20.5
21 (月)	さつまいもごはん		焼きししゃも 豚汁 梅わかサラダ	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす削り節 わかめ おかか削り	七分つき米 さつまいも むらさきいも 黒ごま 板こんにやく じゃがいも なたね油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ キャベツ りょくとうもやし ねり梅	614 23.3
23 (水)	ごはん		カレーコロッケ ゆでキャベツ 眞沢山みそ汁	牛乳 豚肉 レンズまめ たまご 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 乾燥マッシュポテト 生パン粉 ソフトパン粉	玉葱 にんじん キャベツ えのきたけ	694 25.3
24 (木)	ちゃんぽんめん		ちくわのオランダ揚げ カステラ	牛乳 えび 豚肉 さつま揚げ 焼き竹輪 たまご 豆乳	ちゃんぽんめん なたね油 かたくり粉 小麦粉 上新粉 はちみつ 三温糖 有塩バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし 冷凍ホールコーン パセリ	611 25.5
25 (金)	わかめごはん		さんまの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たきこみわかめ さんま 鶏肉	七分つき米 白ごま じゃがいも なたね油 板こんにやく 三温糖 かたくり粉	にんじん ねぎ 冷凍さやえんどう しょうが	655 23.8
28 (月)	まいたけごはん		さわらの西京焼き 田舎汁	牛乳 油揚げ さわら 白みそ 豆腐 うす削り節	七分つき米 糸こんにやく 三温糖 板こんにやく じゃがいも なたね油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	608 26.8
29 (火)	そばめし		ニラたまスープ つるりんポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご うす削り節	七分つき米 むし中華めん なたね油 かたくり粉 ごま油 野菜入りファイバーゼリー	にんじん 玉葱 キャベツ 冷凍ホールコーン いら ねぎ パインナップ 伍 みかん 伍 黄桃 伍	653 22.7
30 (水)	黒糖パン		フィッシュ&チップス スコッチブロス	牛乳 すけとうだら たまご 鶏肉 ひよこまめ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも なたね油 おおむぎ	レモン しょうが セロリー にんじん 玉葱 キャベツ	581 27.0
31 (木)	トマトクリームスパゲッティ		わかめサラダ かぼちゃマフィン	牛乳 鶏肉 たまご 生クリーム わかめ	スパゲッティ オリーブ油 なたね油 三温糖 白ごま 有塩バター 上白糖 ホットケーキミックス	にんにく 玉葱 にんじん 本しめじ マッシュルーム パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ かぼちゃ	710 24.5

## 〈今月の地場野菜〉

### ★加藤さんより

小松菜、だいこん、キャベツ

### ★JA東京むさし小平支店より

だいこん、さつまいも、キャベツ、ブルーベリー、ねぎ、ごぼう

## 小平市はブルーベリー発祥の地!

ブルーベリーが日本で初めて栽培された  
ところが、ここ小平市です。

