

# 10月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二

栄養士 渋谷 菜月

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	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄	体の調子をとのえる もとなるもの 緑	
1 (金)	うずまきパン	まるごとキャベツメンチカツ トマトスープ	牛乳 豚肉 おから 鶏肉	うずまきパン 生パン粉 小麦粉 ソフトパン粉 なたね油 じゃがいも マカロニ かたくり粉	玉葱 キャベツ セロリー にんじん ホールトマト缶 冷凍さやいんげん	671 27.9
5 (火)	舞茸ごはん	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 三温糖 糸こんにゃく 板こんにゃく じゃがいも ごま油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	630 27.9
6 (水)	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 ごま油 むし中華めん なたね油 かたくり粉 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 たらねぎ パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶	661 22.0
7 (木)	ジャンバラヤ	グリーンサラダ レッドキドニースープ	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ 金時豆	七分つき米 なたね油 三 温糖 じゃがいも	玉葱 セロリー にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ こまつな きゅうり えだまめ にんにく 冷凍さやいんげん	615 22.8
8 (金)	きのこスパゲッティ	ごぼうサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲッティ なたね油 三温糖 白ごま 白ねりごま 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 生椎茸 本しめじ えのきたけ キャベツ フルーツ 冷凍ホールコーン きゅうり ごぼう	643 23.3
11 (月)	麦ごはん	タッカルビ 参鶏湯スープ	牛乳 鶏肉 豆腐	七分つき米 おおむぎ 三温糖 トック なたね油 かたくり粉 白ごま 米粉 ごま油	しょうが にんにく 白菜キムチ にんじん キャベツ ねぎ たら だいこん こまつな	652 23.6
12 (火)	五穀ごはん	魚のチーズ包み揚げ 呉汁	牛乳 小豆 モウカサメ ピザチーズ 鶏肉 大豆 白みそ 赤みそ うす削り節	七分つき米 なたね油 おおむぎ あわもち きび 黒ごま 春巻きの皮 小麦粉 さといも	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	664 30.7
13 (水)	チキンカレーライス	ワカメサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん チャツネ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ	630 19.4
14 (木)	いろいろ米ピラフ	白身魚のプロバンス風 コーンクリームスープ	牛乳 鶏肉 ホキ	七分つき米 いろいろ米 オリーブ油 なたね油 かたくり粉 小麦粉	玉葱 にんじん 冷凍さやいんげん にんにく ホールトマト缶 コーンペースト 冷凍ホールコーン パセリ	657 26.7
15 (金)	さんまのかばやきごはん	いものこ汁 かき 柿	牛乳 さんま 油揚げ 白みそ 赤みそ うす削り節	七分つき米 小麦粉 か たくり粉 なたね油 三温糖 さといも	しょうが ごぼう にんじん こまつな えのきたけ 本しめじ ねぎ かき	687 23.0
18 (月)	上海焼きそば	わかめとコーンのスープ にんじんケーキ	牛乳 いか 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 うす削り節 豆乳	むし中華めん なたね油 白ごま 上白糖 ホットケーキミックス	にんじん 玉葱 キャベツ だけのご水煮 干し椎茸 ねぎ チンゲンツァイ 冷凍ホールコーン	685 24.5
19 (火)	中華くりおこわ	きのこ汁 かぼちゃのみたらし団子	牛乳 豚肉 鶏肉 うす削り節	七分つき米 もち米 むき栗 なたね油 ごま油 上新粉 白玉粉 三温糖 かたくり粉	ねぎ にんじん だけのご水煮 きくらげ ごぼう 玉葱 だいこん えのきたけ ぼんしめじ かぼちゃ	643 20.2
20 (水)	シーフードドリア	マカロニスープ 菊花みかん	牛乳 いか むきえび ピザチーズ ベーコン 豚肉	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター じゃがいも マカロニ	にんじん 玉葱 マッシュルーム 冷凍ホールコーン 冷凍さやいんげん にんにく パセリ セロリー キャベツ みかん	637 23.5
21 (木)	ごはん エコふりかけ	赤魚の塩こうじ焼き さつま汁	牛乳 うす削り節 一分切り昆布 あかうお 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	七分つき米 三温糖 白ごま さつまいも じゃがいも 板こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう こまつな 干し椎茸	613 26.6
25 (月)	さつまいもごはん	さばのゆずみそかけ みそ汁	牛乳 さば切り身 白みそ 豆腐 油揚げ 赤みそ うす削り節	七分つき米 白ごま さつまいも 三温糖 むらさきいも	しょうが ゆず だいこん こまつな にんじん キャベツ ねぎ	639 27.7
26 (火)	あんかけチャーハン	ワンタンスープ 菊花みかん	牛乳 たまご 豚肉 なるど	七分つき米 なたね油 かたくり粉 ごま油 ワンタン皮	しょうが 干し椎茸 にんじん だけのご水煮 だいこん チンゲンツァイ りょくとうもやし ねぎ こまつな みかん	633 24.5
27 (水)	アップルトースト	大豆とチキンのトマト煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 レンズまめ 白みそ	食パン マーガリン 上白糖 なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 三温糖 ごま油 白ごま	りんご にんにく 玉葱 にんじん ホールトマト缶 キャベツ きゅうり りょくとうもやし	663 25.0
28 (木)	きびごまごはん	とり天 たんご汁	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 きび 黒ごま 小麦粉 なたね油 さといも	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい 生椎茸 ねぎ	662 27.4
29 (金)	ココア揚げパン	かぼちゃのクリームスープ かぼちゃプリン	ショア 鶏肉 牛乳 生クリーム たまご	ココアパン なたね油 上白糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 三温糖	にんにく にんじん 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム 冷凍さやいんげん クリームコーン缶 パセリ	670 23.4

※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。

## 食べ物を大切にしよう

本日は食品ロスを減らすメニューです☆

10月 食品ロス削減月間

10月は世界食料デー月間、食品ロス削減月間です。苦手なものを残してしまったり、たくさん買すぎて食べきれなくなったり、様々な理由で食べられるものを捨ててしまっていないですか。なるべく残さず食べることを心がけて、食品ロスを減らしていきましょう。



10/30 食品ロス削減の日