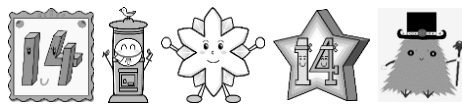


# 令和4年10月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

## ～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 もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄	体の調子をととのえる もとなるもの 緑	
3 (月)	五穀ごはん		魚のチーズ包み揚げ いものこ汁	牛乳/小豆/モウカサメ/ ピザチーズ/油揚げ/ 打ち豆/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 ごま/春巻きの皮/小麦粉/ なたね油/さといも	しょうが/ごぼう/にんじん/はくさい/ えのきたけ/本しめじ/ねぎ	642 28.3
4 (火)	ユブごはん		タッカルビ さむげたん 参鶏湯スープ	牛乳/油揚げ/鶏肉/豆 腐	七分つき米/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/ら/だい こん/にんじん/こまつな	672 29.9
5 (水)	みそラーメン		ツナ揚げギョウザ くだもの 果物(ぶどう)	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/たけのこ 水煮/りょくとうもやし/だ いずもやし/にら/冷凍ホ ールコーン/キャベツ/玉 葱/しょうが/ぶどう	607 27.3
6 (木)	中華くりおこわ		チンゲン菜としめじのスープ きなこ豆	牛乳/豚肉/鶏肉/豆腐/ うす割り節/大豆/きな 粉	もち米/むき栗/なたね油/ ごま油/緑豆はるさめ/か たくり粉/三温糖	ねぎ/にんじん/たけのこ水煮/きくら げ/チンゲンツアイ/ほんしめじ	660 26.3
11 (火)	食パン		ブルーベリージャム 魚のハーフパン粉焼き 秋野菜のクリーム煮	牛乳/メルルーサ/鶏肉 /ひよこまめ/生クリー ム	パン/上白糖/オリーブ 油/ソフトパン粉/なた ね油/さつまいも/小麦 粉/有塩バター	ブルーベリー/レモン/にんにく/セロ リー/にんじん/玉葱/かぶ/マッ シュルーム/プロックリー	602 26.8
12 (水)	むぎ 麦ごはん		ししゃもの変わりフライ ちゅうか 中華もやし	牛乳/ししゃも/豚肉/ 生揚げ/うすら卵水煮/ 赤みそ/きわかめ	七分つき米/おむぎ/ 小麦粉/黒ごま/ソフト パン粉/なたね油/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/チ ンゲンツアイ/りょくとうも やし	684 31.5
13 (月)	さつまいもごはん		鯖のゆずみそかけ いなかじり 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/黒ごま/ 三温糖/板こんにやく/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	573 24.8
14 (金)	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/厚削り節/ 油揚げ/たまご/冷凍 カット生わかめ	冷凍うどん/かたくり 粉/白ごま/三温糖/な たね油/小麦粉/上白糖	干し椎茸/にんじん/ねぎ/こまつな/ キャベツ/りょくとうもやし/ たけのこ水煮	588 26.4
17 (月)	ごはん エコふりかけ		カレーコロッケ くしょうじ 国清汁	牛乳/うす割り節/一分切 り昆布/ちりめんじゃこ/ 豚肉/たまご/油揚げ/豆腐 /赤みそ	七分つき米/三温糖/白 ごま/じゃがいも/なたね 油/乾燥マッシュポテト/ 小麦粉/生パン粉/ソフト パン粉/ごま油	玉葱/にんじん/ごぼう/だい こん/干し椎茸/葉ねぎ	634 23.8
18 (火)	まい 舞茸ごはん		西京焼き みそ汁	牛乳/油揚げ/さわら/ 白みそ/豆腐/冷凍カ ット生わかめ/赤みそ/ うす割り節	七分つき米/糸こんに やく/三温糖/さつまい も	まいだけ/にんじん/玉葱/ キャベツ	556 26.2
19 (水)	こまツナマヨトースト		チリコンカン くだもの 果物(菊花みかん)	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	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/ホ ールトマト缶/みかん	612 27.5
20 (木)	じゃこべえ菜飯		韓国風肉じゃが ナムル	牛乳/ベーコン/ちりめ んじゃこ/油揚げ/豚肉/ 厚削り節/冷凍カット 生わかめ	七分つき米/なたね油/ ごま油/じゃがいも/糸 こんにやく/三温糖/白 ごま	にんにく/こまつな/玉葱/ 赤ピーマン/ねぎ/りょく とうもやし/にんじん	593 24.9
21 (金)	ツナカレーピラフ		ごま豆乳スープ カイノッククラター	牛乳/ツナレトルト/鶏 肉/豆乳	七分つき米/なたね油/ 緑豆はるさめ/白ごま/ さつまいも/小麦粉/か たくり粉/三温糖	玉葱/にんじん/冷凍グ リンピース/こまつな/ ほんしめじ	602 19.3
24 (月)	豚肉とごぼうの 甘辛丼		けんちん汁 くだもの 果物(柿)	牛乳/豚肉/豆腐/う す割り節	七分つき米/糸こんに やく/なたね油/三温 糖/白ごま/さといも/ ごま油	ごぼう/玉葱/干し椎茸/ しょうが/冷凍さやいんげん/ にんじん/だいこん/ね ぎ/こまつな/かき	589 24.8
25 (火)	トマトクリーム スパゲッティ		ほうれん草のサラダ セサミマフィン	牛乳/鶏肉/生クリーム /たまご	スパゲッティ/オリーブ 油/なたね油/三温糖/ 有塩バター/上白糖/ ホットケーキミックス/ 白ごま	にんにく/玉葱/にんじん/ 本しめじ/マッシュル ーム/パセリ/冷凍ホ ールコーン/ほうれん そう/キャベツ/にん じん	638 24.4
26 (水)	ごはん 中華たまご スープ		マーボー大根 ちゅうか 中華たまごスープ だいご 大学芋	ジョア/大豆/豚肉/赤 みそ/鶏肉/豆腐/たま ご/打ち豆	七分つき米/なたね油/ 三温糖/かたくり粉/ ごま油/さつまいも/黒 ごま	だいこん/しょうが/にんにく/ たけのこ水煮/干し椎 茸/にんじん/ねぎ/ら /りょくとうもやし/ 冷凍ホールコーン/ こまつな	648 23.8
27 (木)	アップルトースト		ポークビーンズ ワカメサラダ	牛乳/大豆/豚肉/冷 凍カット生わかめ	パン/マーガリン/上 白糖/じゃがいも/な たね油/三温糖	りんご/セロリー/玉葱/ にんじん/きゅうり/ 冷凍ホールコーン/ キャベツ	646 23.2
28 (金)	わかめごはん		まるごとキャベツメンチカツ たぬき汁	牛乳/たきこみわかめ/ ちりめんじゃこ/豚肉/ おから/油揚げ/さつ まいも/うす割り節	七分つき米/白ごま/ 生パン粉/小麦粉/ ソフトパン粉/なたね 油/板こんにやく/ かたくり粉	玉葱/キャベツ/にん じん/だいこん/ ごぼう/えのきたけ/ ねぎ/しょうが/ こまつな	647 26.0
31 (月)	秋野菜の カレーライス		サラダ かぼちゃプリン	牛乳/鶏肉/ひよこ まめ/豆乳/アガー	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/メープルシ ロップ/上白糖	にんにく/しょうが/ 玉葱/にんじん/ 本しめじ/エリンギ/ マッシュルーム/ ごぼう/チャ ツネ/キャベツ/ りょくとうもやし/ きゅうり/かぼ ちゃペースト	644 19.0

※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。