



10 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
4	月	ご飯		つくね焼き きゃべつちりめん キムチ入り味噌汁 ミニトマト	牛乳 鶏肉 卵 味噌 ちりめんじゃこ 豚肉 だし削り節	米 パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも は るさめ	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 キム チ ミニトマト	650	17.2	24.6
5	火	コッペパン		ラザニア ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	コッペパン バター マカロニ 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ピーマン コーン 缶 ほうれん草 セロリー	650	16.1	34.2
6	水	ご飯		鯖の文化干し 蓮のきんぴら 沢煮椀	牛乳 塩さば 豚肉 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	蓮根 人参 椎茸 かぶ ね ぎ かぶ(葉)	623	18.0	29.3
7	木	きのこスープ スパゲッティ		コールスロー風茹で野菜 スイートポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 バ ター 砂糖 さつまいも	にんにく とうがらし 玉ね ぎ エリンギ しめじ ピーマン えのきたけ パセ リ キャベツ 人参 きゅう	632	13.7	33.8
8	金	きびご飯		いかのザンギ 野菜のからし醤油かけ 味噌けんちん汁	牛乳 いか 豆腐 味噌 だし煮干	米 きび 片栗粉 油 ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 にんにく 小松菜 大 根 もやし ごぼう 人参 ねぎ	606	16.4	27.0
11	月	キャロット ライス		じゃこオムレツ 茹で野菜 オニオンスープ	牛乳 チーズ ベーコン ちりめんじゃこ 卵	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 もや し キャベツ きゅうり り んご エリンギ パセリ	594	16.1	28.8
12	火	ご飯		魚の葱味噌焼き 海苔の佃煮 かぼちゃの煮付け 豆腐汁	牛乳 メルルーサ 味噌 のり だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんにく かぼちゃ 人参 小松菜	588	18.5	20.5
13	水	レモンバター トースト		じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のドレッシングかけ 柿	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン バター 油 砂糖 じゃがいも	レモン 玉ねぎ 人参 枝豆 いんげん きゅうり 蓮根 柿	620	14.3	35.0
14	木	ご飯		ジャンボ餃子 中華ナムル 青梗菜と卵のスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 だし削り節 卵	米 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 油 片 栗粉	ねぎ キャベツ にら 人参 にんにく 生姜 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ	613	14.0	29.2
15	金	ゆかりご飯		さんまの黒酢煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 さんま わかめ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃ がいも	ゆかり キャベツ ほうれん 草 玉ねぎ ねぎ	637	14.7	28.4
18	月	根菜うどん		ツナ入り茹で野菜 みたらし団子	牛乳 鶏肉 生揚げ だし削り節 まぐろ(油漬)	うどん ごま油 油 こんにゃく 砂糖 白 玉粉 上新粉 片栗粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	636	13.5	25.8
19	火	麦ご飯		麻婆豆腐 じゃが芋とピーマンの繊維切り炒め 大根のびり辛漬け	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃ がいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ ピーマン 大根	613	16.1	27.7
20	水	カツカレー		チーズ入りイタリアンサラダ りんご	牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	とうがらし にんにく 玉ね ぎ 生姜 人参 セロリー りんご トマト缶 キャベツ きゅう り しょうが しょうゆ	706	13.0	28.8
21	木	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ 野菜の中華ドレッシングかけ ザーサイスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油	ねぎ 生姜 にんにく もやし チンゲンサイ 人参 筍 に ら ザーサイ(漬物) 玉ね	597	16.7	31.1
22	金	コーン茶飯		ひじき入り卵焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 だし昆布 鶏肉 ひじき 卵 さつま揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 人参 切り干し大根 さやえんどう 小松菜	611	15.3	23.7
25	月	秋いっぱいご飯		ししゃものサクサク揚げ 磯浸し すまし汁	牛乳 鶏肉 ししゃも のり だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 もち米 油 むき栗 小麦粉 片栗粉	人参 椎茸 しめじ 小松菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 水菜	600	17.7	29.4
26	火	黒砂糖パン		ビーンズシチュー フレンチサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 じゃ がいも バター 小麦 粉 砂糖	人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん	628	14.7	31.0
27	水	ご飯		豚肉の香味焼き じゃこ入り茹で野菜 炒りこんにゃく のっぺい汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ だし削り節	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ 人参 大根 ごぼ う 椎茸	597	18.0	24.1
28	木	醤油ラーメン		手作り中華肉まん コーンとわかめのサラダ	牛乳 だし煮干 豚肉 なると 豚挽き肉 わかめ	中華めん 油 砂糖 小麦粉 ラード はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 コーン缶 きゅうり	618	16.6	26.5
29	金	ご飯		鮭のえのきバター醤油焼き 金時豆の甘煮 かぶのレモン風味 さつま汁 ミニトマト	牛乳 鮭 金時豆 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 バター 砂糖 油 こんにゃく さつまいも ごま	えのきたけ 玉ねぎ かぶ きゅうり レモン ごぼう 大根 人参 ねぎ ミニトマ ト	657	18.3	20.7

10月													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
平均栄養量	624	15.9	28.0	343	105	2.2	2.9	249	0.37	0.53	32	2.7	4.4
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 今月の献立より *

18日(月) …十三夜にちなんで、みたらし団子を作ります。

20日(水) …6年生は連合運動会です。他の学校に勝つ！ため、カツカレーで給食室からも応援しています。

25日(月) …秋の味覚、栗・しめじなどを炊き込んだご飯です。

