



10月献立表



令和5年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
3 火	ピザトースト 田舎風スープ ゴマドレサラダ	○	ベーコン ピザチーズ ぶた肉 高野豆腐	食パン 油 ジャがいも 緑豆はるさめ 三温糖 白ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ もやし コーン きゅうり	543 25.4 25.0
4 水	さんまごはん 野菜のおかかしょうゆ和え 沢煮わん	○	さんま 花かつお ぶた肉 	米 でん粉 油 三温糖 白ごま	●こまつな しょうが もやし にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ みずな	592 21.4 25.9
5 木	ドライカレーライス 海そうサラダ くだもの(柿)	○	ぶたひき肉 大豆 海そうミックス	米 油 ごま油 三温糖 白ごま	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム ピーマン もやし きゅうり コーン 柿 	586 21.9 19.3
6 金	ごはん とうふとひき肉の煮込み わかめサラダ さつまいもチップス	○	ぶたひき肉 高野豆腐 とうふ 生わかめ	米 油 ジャがいも 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま さつまいも グラニュー糖 	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	661 25.5 23.3
10 火	ごはん のりのつくだ煮 あんかけたまご焼き だいこんとキャベツのみそ汁	○	もみのり とりひき肉 卵 油揚げ 生わかめ みそ	米 三温糖 油 ジャがいも でん粉	●こまつな 玉ねぎ にんじん さやいんげん えのき だいこん キャベツ	586 24.4 18.5
11 水	黒ざとうパン ビーンズシチュー コールスローサラダ くだもの(りんご)	○	とり肉 大豆 牛乳	黒ざとうパン 油 ジャがいも バター 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご 	597 23.9 23.9
12 木	ごはん さわらの香味焼き きんぴらごぼう 玉ねぎとジャがいものみそ汁	○	さわら とうふ 生わかめ みそ	米 三温糖 でん粉 油 こんにゃく ごま油 白ごま ジャがいも	●こまつな しょうが にんにく ごぼう にんじん 玉ねぎ	572 26.9 15.8
13 金	ひじきチャーハン とうふとチンゲンサイのスープ カレービーンズポテト	○	ぶた肉 ひじき なたと 卵 とり肉 とうふ 生わかめ 大豆	米 米粒麦 油 ごま油 三温糖 ジャがいも でん粉 油	●ねぎ ●チンゲンサイ ●しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい えのき コーン	621 27.6 21.5
16 月	ごはん さばのみそ煮 じゃこ入りお浸し 白菜と生揚げのみそ汁	○	さば みそ ちりめんじゃこ 生揚げ 生わかめ	米 三温糖 ジャがいも	●しょうが ●ねぎ ●こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい	585 26.8 18.6
17 火	キムチチャーハン いかのしょうが焼き 春雨スープ くだもの(りんご)	○	ぶた肉 いか ぶたひき肉	米 油 ごま油 白ごま 三温糖 緑豆はるさめ	●チンゲンサイ ●ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ にら しょうが 干しいたけ はくさい もやし りんご	559 28.2 15.3
18 水	親子丼 いそか和え 吉野汁	○	とり肉 高野豆腐 卵 刻みのり 油揚げ	米 三温糖 でん粉 こんにゃく	●こまつな 玉ねぎ にんじん みつば もやし だいこん ごぼう 干しいたけ	574 24.3 17.9
19 木	けんちんうどん がね ツナ入りゆで野菜	○	とり肉 生揚げ 卵 ツナ	冷凍うどん 油 こんにゃく 里芋 さつまいも 薄力粉 白玉粉 三温糖 油	●こまつな ●ねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい 干しいたけ にら きゅうり	558 22.3 22.3
20 金	コッペパン ブルーベリージャム スウェーデン風ミートボール こまつなとコーンのスープ	○	ぶたひき肉 大豆 卵 牛乳 生クリーム ベーコン	コッペパン 油 パン粉 薄力粉 バター ジャがいも	●こまつな ブルーベリージャム 玉ねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ コーン	596 27.3 27.4
23 月	スパゲティナポリタン キャベツとコーンのサラダ 八丈島産あしたばカップケーキ	○	ウインナー 粉チーズ 卵 豆乳(成分無調整) ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶 きゅうり コーン キャベツ レモン果汁 あしたば粉末	615 23.7 22.7
24 火	セサミトースト とり肉のトマト煮込み くだもの(みかん)	○	ベーコン とり肉 大豆 生クリーム 粉チーズ	食パン 白ごま 三温糖 バター 油 ジャがいも 薄力粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ ホールトマト缶 みかん 	622 22.8 27.3
25 水	ごはん 生揚げと野菜の煮付け 野菜のごま和え くだもの(柿)	○	生揚げ とり肉	米 三温糖 油 こんにゃく ジャがいも 車ふ 白ごま	●こまつな にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん もやし コーン 柿	644 24.9 19.4
26 木	麦ごはん ジャンボぎょうざ 中華ナムル わかめと卵のスープ	○	ぶたひき肉 とり肉 とうふ 卵 生わかめ	米 押麦 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 油 三温糖	●しょうが ●ねぎ にんにく キャベツ にら だいずもやし にんじん きゅうり 玉ねぎ えのき	610 23.2 21.1
27 金	秋いっぱいごはん さけの西京みそ焼き れんこんサラダ すまし汁	○	とり肉 さけ 西京みそ ひじき とうふ 生わかめ	米 もち米 油 むき栗 三温糖 白ごま	●こまつな ●ねぎ にんじん 干しいたけ ぶなしめじ れんこん きゅうり キャベツ コーン だいこん えのき	528 27.4 14.1
30 月	ごはん ししゃものスパイシー揚げ 切り干しだいこんのごましょうゆかけ みそけんちん汁	○	ししゃも とうふ 油揚げ みそ	米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 白ごま 油 ジャがいも こんにゃく	●こまつな にんにく 切干しだいこん にんじん もやし コーン さやいんげん ごぼう だいこん	578 21.0 19.5
31 火	ガーリックトースト かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ	○	とり肉 牛乳 豆乳(成分無調整) 粉チーズ 生クリーム ツナ	食パン バター 油 薄力粉	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン果汁	583 23.8 29.1

東京都産の野菜には●印をつけています。【*今月の東京野菜…ねぎ・しょうが・チンゲンサイ・こまつな】

10月 平均栄養価(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	591kcal	24.6g	21.4g	81.8g	930mg	354mg	93mg
鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	
2.2mg	255μg	0.36mg	0.53mg	31mg	6.2g	2.3g	

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