



10月献立表



令和6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	
2 水	ひじきチャーハン とうふとチンゲンサイのスープ おかしなお菓子の目玉焼き	○	豚肉,ひじき,卵,鶏肉 豆腐,生わかめ 粉寒天,調理用牛乳		米,米粒麦,油 ごま油,砂糖	ねぎ,にんじん,玉ねぎ はくさい,えのき,コーン チンゲンサイ,しょうが あんず(缶詰)	538 21.9 16.1
3 木	ピザトースト 田舎風スープ イタリアンドレッシングサラダ	○	ベーコン,ピザチーズ 豚肉,高野豆腐		食パン,油,じゃがいも 緑豆はるさめ,オリーブ油,砂糖	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 赤ピーマン,コーン,レモン果汁	474 22.7 23.5
4 金	ご飯 いわしのスパイシー揚げ 切り干し大根のごま醤油かけ みそけんちん汁	○	まいわし開き,豆腐 油揚げ,白みそ,赤みそ		米,でん粉,薄力粉 白ごま,油,砂糖 じゃがいも,こんにゃく	にんにく,切干しいたけ,にんじん もやし,コーン,さやいんげん ごぼう,だいこん,こまつな	603 24.1 19.7
7 月	親子丼 いそか和え 吉野汁	○	鶏肉,高野豆腐 卵,刻みのり,油揚げ		米,砂糖 でん粉,こんにゃく	玉ねぎ,切りみつば,もやし にんじん,こまつな,だいこん ごぼう,干しいたけ	578 24.4 18.0
8 火	黒砂糖パン 秋の香りシチュー ツナドレサラダ	○	鶏肉,白いんげん豆 調理用牛乳,生クリーム,ツナ		黒砂糖パン,油 じゃがいも,さつまいも バター,薄力粉,砂糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん ぶなしめじ,きゅうり もやし,コーン	562 20.4 27.0
9 水	ご飯 魚の香味焼き きんぴらごぼう 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	○	さわら,豚肉,豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ		米,砂糖,でん粉,油 こんにゃく,ごま油 じゃがいも	しょうが,にんにく ごぼう,にんじん 玉ねぎ,こまつな	573 25.7 16.5
10 木	キャロットライスクリームソースかけ フレンチドレッシングサラダ ブルーベリーとヨーグルトのケーキ	○	ベーコン,鶏肉,調理用牛乳 粉チーズ,生クリーム, ヨーグルト,卵		米,米粒麦,油 バター,薄力粉 砂糖,グラニュー糖	にんじん,にんにく,玉ねぎ マッシュルーム,しょうが セロリ,パセリ,きゅうり キャベツ,ブルーベリー	716 21.8 27.0
11 金	さつまいもご飯 いかのかりんと揚げ 野菜のからししょうゆ和え 玉ねぎとえのきのみそ汁	○	いか,豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ		米,さつまいも 白ごま,砂糖 でん粉,油	しょうが,キャベツ にんじん,もやし こまつな,玉ねぎ,えのき	659 26.0 25.2
15 火	栗おこわ ししゃものごま焼き カリカリ豆のサラダ お月見汁	○	油揚げ,ししゃも,大豆		米,もち米,栗,砂糖, 薄力粉,白ごま,油, でん粉,ごま油,白玉粉,里芋	にんじん,キャベツ 玉ねぎ,だいこん えのき,ねぎ	702 23.8 24.9
16 水	スロッピージョー コーンサラダ ポトフ	○	豚ひき肉,レンズ豆 ベーコン,豚肉		コッペパン,油,オリーブ油 砂糖,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,ピーマン 赤ピーマン,キャベツ にんじん,こまつな コーン,セロリ,エリンギ	506 24.8 20.8
17 木	ご飯 のりの佃煮 あんかけ卵焼き だいこんとキャベツのみそ汁	○	もみのり,鶏肉,卵, 油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ		米,砂糖,油 じゃがいも,でん粉	玉ねぎ,にんじん さやいんげん,えのき だいこん,キャベツ,こまつな	588 24.5 18.7
18 金	みそラーメン コーンポテト	○	白みそ,赤みそ 豚肉,青のり		蒸し中華めん,ごま油 ラード,油,じゃがいも	にんにく,ねぎ,セロリ しょうが,にんじん,玉ねぎ はくさい,もやし こまつな,コーン	499 21 15.1
21 月	麦ご飯 ジャンボぎょうざ 中華ナムル わかめと卵のスープ	○	豚ひき肉,鶏肉 豆腐,卵,生わかめ		米,押麦,ごま油 でん粉,ぎょうざの皮 油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ 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	619 23.9 21.5
22 火	ガーリックトースト 鶏肉のトマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	○	ベーコン,鶏肉,大豆 生クリーム,粉チーズ		食パン,バター,油 じゃがいも,砂糖,薄力粉	にんにく,パセリ,玉ねぎ にんじん,キャベツ ぶなしめじ,トマト缶 きゅうり,コーン	577 22 26.5
23 水	秋いっぱいご飯 さけの西京みそ焼き れんこんサラダ すまし汁	○	鶏肉,秋鮭,西京みそ ひじき,豆腐,生わかめ		米,もち米 油,砂糖,白ごま	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,ねぎ,こまつな	503 26 13.5
24 木	ご飯 生揚げと野菜の煮付け 野菜のごま和え 柿	○	生揚げ,鶏肉		米,砂糖,油 こんにゃく,じゃがいも 焼きふ,白ごま	にんじん,干しいたけ 玉ねぎ,さやいんげん こまつな,もやし,コーン,柿	642 24.4 19.3 1.8
25 金	ガルバンゾカレー わかめサラダ 紅白ゼリー	○	豚肉,ひよこ豆,わかめ 粉寒天,調理用牛乳		米,米粒麦,油,バター 薄力粉(1等),砂糖,ごま油, クランベリージュース	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,トマト缶 きゅうり,キャベツ	686 25.3 24.4
29 火	ジャンバラヤ ABCスープ マセドアンサラダ	○	ウィンナー,ベーコン		米,油,マカロニ じゃがいも,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん ピーマン,赤ピーマン トマト缶,セロリ,キャベツ だいこん,きゅうり,コーン	522 15.4 17.8
30 水	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかじょうゆ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	○	鶏肉,花かつお,豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ		米,マヨネーズ(卵なし) 砂糖	梅びしお,キャベツ,もやし にんじん,こまつな 玉ねぎ,はくさい,えのき	558 24.5 18.6
31 木	和風きのこスパゲティ カラフルサラダ スイートパンプキン	○	豚肉,ベーコン, クリーム,調理用牛乳		スパゲティ,オリーブ油 油,バター,砂糖,さつまいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん エリンギ,ぶなしめじ,えのき,みずな きゅうり,赤ピーマン,コーン キャベツ,かぼちゃ	528 20 19.0

※小松菜・ブルーベリー等東京都産がとどきます。

10月 平均栄養価(中学年) ※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	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
	565kcal	23.6g	18.7g	81.8g	942mg	332mg	86mg
	鉄	レノル活性当量	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
	2.3mg	238μg	0.36mg	0.51mg	25mg	5.5g	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。