



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			
2	金	ゆかりご飯		厚焼き卵 ひじきの煮物 茄子とかぼちゃの味噌汁	牛乳 桜えび 鶏卵 ひじき さつま揚げ だし削り節 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 植物油 砂糖 糸こんにゃく	ゆかり ねぎ 人参 玉ねぎ さやえんどう かぼちゃ なす さやいんげん	584	15.3	25.0
5	月	ご飯		鯖の味噌煮 もやしとコーンのお浸し 沢煮椀	牛乳 まさば 赤色辛みそ だし削り節 豚肩肉 蒸しかまぼこ	精白米 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 もやし コーン 小松菜 人参 椎茸 かぶ かぶ菜	608	17.6	26.9
6	火	ご飯		鶏の照り焼き 大豆入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 だし削り節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 砂糖 植物油	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根	589	16.1	30.9
7	水	黒砂糖パン		ポトフ スティックサラダ 花みかん	牛乳 ベーコン 豚肩肉 揚げボール	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 植物油	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ菜 大根 きゅうり みかん	602	15.3	28.4
8	木	わかめご飯		豆腐ステーキ野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 キムチ入り味噌汁	わかめ 牛乳 木綿豆腐 鶏もも挽き肉 だし削り節 豚もも肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 米粒麦 砂糖 薄力粉 植物油 春雨 でん粉 里いも じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきだけ パセリ 椎茸 さやいんげん 大根 白菜キムチ ねぎ	637	15.1	21.1
9	金	発芽玄米ご飯		いかのザンギ 野菜の味噌ドしかけ たぬき汁	牛乳 いか 甘みそ だし削り節 さつま揚げ	精白米 発芽玄米 でん粉 揚げ油 砂糖 植物油 ごま油	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 もやし ごぼう 大根 筍 ねぎ 小松菜	606	15.2	27.3
12	月	麦ご飯		家常豆腐 中華ナムル 焼きししゃも	牛乳 豚肩肉 生揚げ 赤色辛みそ ししゃも	精白米 米粒麦 植物 油 砂糖 ごま油	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリーンピース (冷) 大豆もやし きゅうり	613	19.2	30.5
13	火	コッペパン		ラザニア コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 普通牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 薄力粉 砂糖 植物油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム ホールトマト キャベツ トマトペースト きゅうり りんご セロリー	629	16.3	35.1
14	水	舞茸ご飯		さんまの塩焼き チンゲンサイのお浸し 味噌汁	油揚げ 牛乳 さんま 削り節 だし削り節 木綿豆腐 わかめ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 じゃがいも	舞茸 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ ねぎ	622	16.3	33.9
15	木	ご飯		ジャンボ餃子 野菜の生巻醤油かけ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 だし削り節 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 人参 もやし きゅうり	585	13.6	27.5
16	金	きのこスープ スパゲッティ		スイートポテト カリカリじゃこサラダ	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 普通牛乳 生クリーム 鶏卵 ちりめんじゃこ	スパゲッティ バター オリーブ油 植物油 さつまいも 砂糖 白ごま	にんにく 唐辛子 玉ねぎ エリンギ きゅうり しめじ 赤ピーマン えのきだけ パセリ もやし 人参	634	14.7	33.5
19	月	三色ピラフ		洋風卵焼き 大根サラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳 生クリーム	精白米 バター 砂糖 植物油 じゃがいも	人参 コーン いんげん 玉ねぎ グリンピース (冷) 大根 京菜 パセリ	673	14.4	30.4
20	火	カツカレー		豆と野菜のマリネ りんご	豚もも肉 鶏卵 牛乳 大豆	精白米 米粒麦 砂糖 植物油 じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 揚げ油	唐辛子 にんにく きゅうり 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう セロリー ホールトマト 枝豆 (冷) 赤ピーマン 黄ピーマン りんご	715	12.8	28.6
21	水	コーン茶飯		魚のホイル蒸し ツナ入りサラダごまドレ風味 味噌汁	だし昆布 牛乳 木綿豆腐 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ油漬 だし削り節 油揚げ ホキ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 バター 砂糖 白すりごま 植物油	コーン 玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ	594	19.5	26.8
22	木	醤油ラーメン		手作り中華肉まん 中華サラダ	だし煮干 豚もも肉 なんと 牛乳 豚ひき肉	蒸し中華めん 植物油 強力粉 中力粉 砂糖 ラード 春雨 薄力粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 椎茸 切干大根 きゅうり	626	16.6	26.6
23	金	ご飯		豆腐入りハンバーグ もやしと青菜のソテー ベーコンスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 ベーコン	精白米 植物油 バター パン粉	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 キャベツ	597	15.2	29.2
26	月	ガーリック トースト		ピーンズシチュー コーン入り茹で野菜 柿	牛乳 豚もも肉 大豆	食パン マーガリン 植物油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 柿 ホールトマト キャベツ トマトピューレー パセリ きゅうり コーン りんご	618	14.4	34.5
27	火	秋いっぱい ご飯		わかさぎの二色揚げ 野菜のごま醤油かけ 味噌けんちん汁	鶏もも肉 牛乳 わかさぎ 青のり 木綿豆腐 だし煮干 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 もち米 砂糖 植物油 むき栗 でん粉 白すりごま 薄力粉 ごま油 板こんにゃく 里いも	人参 椎茸 しめじ もやし ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	606	16.1	28.2
28	水	ご飯		鶏肉のピリ辛焼き じゃこ入りカラフルサラダ 中華スープ	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 ごま油 砂糖 植物油 春雨	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	597	15.7	29.5
29	木	根菜うどん		みたらし団子 ツナ入り茹で野菜	牛乳 鶏もも肉 生揚げ だし削り節 まぐろ油漬	うどん ごま油 砂糖 板こんにゃく 白玉粉 上新粉 でん粉 植物油	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	636	13.5	25.8
30	金	ご飯		鮭のえのきバター醤油焼き 金時豆の甘煮 みちのく汁	牛乳 鮭 金時豆 油揚げ だし削り節 木綿豆腐	精白米 バター 砂糖 板こんにゃく じゃがいも	えのきだけ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 小松菜	650	18.8	20.5

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	620	15.8	28.6	351	103	2.2	2.9	229	0.35	0.51	32	2.8	4.5	
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。