

2024年10月 学校給食予定献立表

坂戸市立 浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(火)	牛乳 照り焼きフィッシュバーガー 米粉のクリームスープ	牛乳 もうかさめ 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン 米油 じゃがいも 米粉 バター 米油	キャベツしょうが にんじん たまねぎ	白ワイン 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう 白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	631	26.1	
2(水)	牛乳 きんぴらごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ あおのり	しらたき 砂糖 米 ごま油 小麦粉 米油	にんじん ごぼう こまつな キャベツ	清酒 しょうゆ 昆布 粗塩 しょうゆ	602	23.3	
3(木)	牛乳 はちみつパン ポテトのピザ風カップ蒸し ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 ヨーグルト	はちみつパン じゃがいも 米油 ワタの皮 米油	たまねぎ とうもろこし缶 ワケガイ にんじん キャベツ ねぎ もやし	粗塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	645	25.2	
4(金)	牛乳 ごはん 筑前煮 豚肉と野菜の香味炒め	牛乳 米 さつま揚げ 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも こんにやく きび砂糖 米油 ごま油	にんじん ごぼう たけのこ ワケガイ にんじん キャベツ にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し 清酒 しょうゆ 粗塩	619	24.0	
7(月)	牛乳 ごはん スタミナ焼肉 春雨スープ	牛乳 米 豚肉 豆腐	米 でん粉 砂糖 米油 はるさめ	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく こまつな にんじん ねぎ もやし	清酒 本みりん しょうゆ こしょう しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節	630	25.4	
8(火)	牛乳 ごはん コロケ みそ汁 ピリッときゃべつ	牛乳 米 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	たまねぎ こまつな にんじん だいこん ねぎ ラー油	中濃ソース 粗塩 こしょう 削り節 しょうゆ 粗塩	695	21.4	
9(水)	牛乳 かき揚げうどん きゃべつのごまあえ	牛乳 油揚げ 豚肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ	小麦粉 でん粉 ゆでうどん 米油 砂糖 ごま	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節 しょうゆ	660	24.9	
10(木)	牛乳 ごはん 鉄火煮 ピーマンと野菜の炒め物	牛乳 米 大豆 赤みそ 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 米油 ピーマン ごま油 米油	にんじん ごぼう しょうが だいこん ワケガイ にんじん キャベツ にんにく ねぎ	しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩	627	23.5	
11(金)	牛乳 チキンライス あじのハーブ揚げ コールスロー	牛乳 鶏肉 あじ	米 米油 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 米油	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	白ワイン 粗塩 こしょう トマトケチャップ パプリカ 清酒 しょうゆ 粗塩 バジル 粗塩 米酢 こしょう	601	26.7	
15(火)	牛乳 そぼろごはん お月見だんご汁	牛乳 ちくわ 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油 白玉粉 米油	にんじん しょうが たけのこ かぼちゃ こまつな にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しょうゆ 粗塩 削り節	667	28.7	
16(水)	牛乳 鶏南蛮 りんごの蒸しパン もやしのサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 牛乳	でん粉 ゆでうどん 小麦粉 砂糖 米油 砂糖 ごま 米油	にんじん たまねぎ ねぎ りんご きゅうり しょうが とうもろこし缶 もやし	しょうゆ 粗塩 一味唐辛子 削り節 粗塩 ベーキングパウダー しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう	637	22.6	
17(木)	牛乳 ココア揚げパン トック入り卵スープ チーズ入りフレンチサラダ	牛乳 砂糖 ココア パン 米油 ココア 卵 かまぼこ 鶏肉 チーズ	砂糖 ココア パン 米油 ココア でん粉 トック 砂糖 米油	ワケガイ にんじん たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル 粗塩 りんご酢 こしょう からし粉	592	21.0	
18(金)	牛乳 秋のカレーライス えびとコーンの炒め物	牛乳 豚肉 チーズ えび	小麦粉 さつまいも 米 バター 米油 米油	にんじん セロリ たまねぎ にんにく こまつな キャベツ とうもろこし缶	カスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう カラムール トマトケチャップ 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	714	23.1	
21(月)	牛乳 ごはん 白身魚と野菜のしょうがみぞれあん みそ汁	牛乳 もうかさめ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油	にんじん ブロッコリー しょうが だいこん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節	680	25.3	
22(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜と卵の中華炒め	牛乳 米 凍り豆腐 豚肉 卵 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま油 米油	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し 清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	613	23.4	
23(水)	牛乳 黒パン ポークビーンズ グリーンサラダ 手作りミルクゼリー	牛乳 黒パン 大豆 豚肉 ベーコン 生クリーム 寒天 牛乳	黒パン 砂糖 米油 砂糖 ごま 米油 砂糖	にんじん トマト缶 たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	赤ワイン カスターソース 粗塩 こしょう パプリカ しょうゆ 粗塩 米酢 バナエッセンス	613	24.8	
24(木)	牛乳 ごはん ジャンボ肉シューマイ こんにやくのおかか煮 ナムル	牛乳 米 鶏肉 豚肉 かつお節 豚肉	米 でん粉 しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 こんにやく 米油 きび砂糖 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ にんじん ごぼう こまつな もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 本みりん しょうゆ しょうゆ 一味唐辛子	633	27.6	
25(金)	牛乳 チェブジェン スイートサラダ 菊花みかん	牛乳 パサ さつまいも アーモンド マヨネーズ	麦 小麦粉 でん粉 米 オリーブ油 米油 さつまいも アーモンド マヨネーズ	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ にんにく かぼちゃ にんじん みかん	赤ワイン 粗塩 トマトケチャップ 粗塩 こしょう	599	16.3	
28(月)	牛乳 ごはん 家常豆腐 小松菜と白滝の炒め物	牛乳 米 生揚げ 豚肉 鶏肉	米 でん粉 砂糖 米油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ピーマン しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 干しいたけ こまつな にんにく ねぎ	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ワケガイ 清酒 しょうゆ	688	30.2	
29(火)	牛乳 ごはん ひじきスパゲッティ マセドアンサラダ	牛乳 米 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 ひじき フランスパン	砂糖 スパゲッティ 米油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし缶	薄口しょうゆ 粗塩 こしょう	592	24.6	
30(水)	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 豚汁 浅漬け	牛乳 米 いわし 昆布 豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油	しょうが ねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 削り節 粗塩	649	27.2	
31(木)	牛乳 フラワーロール ニョッキのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 米 鶏肉 チーズ 牛乳 フォノソセージ	小麦粉 じゃがいも バター 米油 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル 粗塩 米酢 こしょう バジル	637	21.9	
<b>給食回数 22回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>637</b>	<b>24.4</b>
※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	21.1~ 32.5