

令和 4年 10月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
タコライス ゆでキャベツ タコライス 精白米 70 鶏肉 35 豚肉 37 茹で大豆 10 たまねぎ 8 にんじん 9 ホールトマト 20 青ピーマン 5 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 6 にんにく 0.2 炒め油 0.7 ウスターソース 4 三温糖 0.6 チリパウダー 0.01 ナツメグ 0.01 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 スープの素 1	ごはん 牛乳 豚肉と煮り豆腐の煮物 豚肉と煮り豆腐の煮物 豚肉も小間 30 煮り豆腐 7 じゃがいも 35 たまねぎ 20 にんじん 10 テンゲンサイ 10 しょうが 1.5 たけのこ水煮 0.5 しょうゆ 5 三温糖 3 みりん 2 水 25 かたくり粉 2	揚げパン コッパン 5 揚げ油 5 グラニュー糖 5 シナモン 0.1	ごはん 牛乳 さわらの梅しそ焼き さわらの梅しそ焼き のっぺい汁 のっぺい汁 さつまいもごはん 精白米 60 鶏肉 6 さつまいも 20 日本酒 1 白ごま 1 塩 0.4	ホットドッグ(セルフ) ホットドッグ(セルフ) コッパン 50 ワインナー 35 トマトケチャップ 5
エネルギー 630 Kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 588 Kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 1.5 g	エネルギー 623 Kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 28.7 g 塩分相当量 2.5 g	エネルギー 675 Kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 27.5 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 588 Kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 23.9 g 塩分相当量 3.2 g

10 スポーツの日

～くり赤飯～
 くり赤飯は、香川県の郷土料理です。香川県は夏は冬、冬は夏と二毛作が伝統的に盛んで、山村地帯である寒川町は昔からくりの木があり、昔からこの地でとれるものを使い「くり赤飯(くりおこわ)」を作ってきたといわれています。

11 サンマーマン

サンマーマン
 ホットドッグ 75
 豚肉も小間 25
 たまねぎ 15
 にんじん 10
 もやし 20
 ほうきいも 20
 しょうが 0.6
 にんにく 0.3
 きくらげ 0.3
 たけのこ水煮 5
 ごま油 0.6
 しょうゆ 2
 日本酒 2
 酢 2
 かたくり粉 5
 スープの素 2
 さば(かつお刺身用) 3
 水 130
 炒め油 0.6

青のりポテト
 じゃがいも 90
 福汁油 3
 青のり 0.1
 塩 0.2

くだもの
 みかん 1/2個

エネルギー 633 Kcal
 脂質 16.5 g
 たんぱく質 24.1 g
 塩分相当量 2.5 g

12 ソフトフランスパン

ソフトフランスパン
 豆乳入りさつまいもシチュー
 豆乳入りさつまいもシチュー
 ひじきサラダ
 ひじき 2
 茹で大豆 10
 クリームコーン 40
 さつまいも 40
 にんじん 10
 しょうゆ 4
 たまねぎ 35
 にんにく 0.2
 グリンピース(冷凍) 3
 豆乳 15
 スープの素 2
 炒め油 0.5
 水 30
 ベイリーフ 0.02
 塩 0.5
 こしょう(白) 0.02

豆乳入りさつまいもシチュー
 さつまいも 40
 ひじき 2
 茹で大豆 10
 クリームコーン 40
 さつまいも 40
 にんじん 10
 しょうゆ 4
 たまねぎ 35
 にんにく 0.2
 グリンピース(冷凍) 3
 豆乳 15
 スープの素 2
 炒め油 0.5
 水 30
 ベイリーフ 0.02
 塩 0.5
 こしょう(白) 0.02

エネルギー 627 Kcal
 脂質 22.0 g
 たんぱく質 26.0 g
 塩分相当量 2.9 g

13 さつまいもごはん

さつまいもごはん
 精白米 60
 鶏肉 6
 さつまいも 20
 日本酒 1
 白ごま 1
 塩 0.4

もずくみそ汁
 もずく 10
 ねぎ 8
 油揚げ 5
 きゅうり 10
 しょうゆ 10
 さば(かつお刺身用) 2
 味噌(白) 3
 水 120

和風さのこハンバーグ
 冷凍ハンバーグ 70
 三温糖 1.1
 しょうゆ 1.1
 しょうゆ 3
 かたくり粉 0.4
 しめじ 5
 えのきたけ 5
 水 2

エネルギー 605 Kcal
 脂質 18.9 g
 たんぱく質 23.2 g
 塩分相当量 2.8 g

14 ごはん 牛乳

豚肉のねぎ塩炒め
 豚肉も小間 50
 ねぎ 50
 もやし 50
 塩 0.7
 こしょう(白) 0.04
 日本酒 1
 にんにく 0.2
 ごま油 0.5
 レモン(果汁) 1
 かたくり粉 1

かきたま汁
 鶏卵 20
 ほうれんそう 15
 しょうゆ 2
 しょうゆ 1.5
 さば(かつお刺身用) 2
 水 150
 塩 0.2
 きよほう 2粒

エネルギー 583 Kcal
 脂質 16.9 g
 たんぱく質 28.0 g
 塩分相当量 1.5 g

17 くり赤飯

くり赤飯
 精白米 45
 もち米 30
 小豆 5
 煮しり 25
 黒ごま 1.5
 日本酒 1
 塩 0.5

鶏肉の塩こうじ焼き
 鶏肉も切り身 60
 塩こうじ 4

豚肉も小間 20
 じゃがいも 30
 にんじん 10
 わげ 19
 たれこ 20
 こんにやく 15
 炒め油 0.5
 味噌(赤) 5
 味噌(白) 5
 さば(かつお刺身用) 3
 水 120

エネルギー 698 Kcal
 脂質 21.1 g
 たんぱく質 29.7 g
 塩分相当量 2.6 g

18 ごはん 牛乳

ごはん 牛乳
 ヤンニョムチキン
 酸辣湯風スープ
 ヤンニョムチキン
 鶏もも小間 40
 鶏肉も小間 20
 わね 10
 揚げ油 3
 コチジャン 0.1
 トマトケチャップ 5
 しょうゆ 2
 みりん 1
 にんにく 1
 にんにく 0.2
 白ごま 0.8

酸辣湯風スープ
 鶏卵 10
 鶏もも小間 10
 にんじん 10
 えのきたけ 8
 テンゲンサイ 15
 キャベツ 20
 スープの素 1
 日本酒 1.5
 三温糖 0.6
 塩 0.6
 かたくり粉 1
 酢 120
 こしょう(黒) 0.03
 オイスターソース 1

エネルギー 632 Kcal
 脂質 21.4 g
 たんぱく質 26.8 g
 塩分相当量 1.8 g

19 ロールパン

ロールパン
 フレンチサラダ
 フレンチサラダ
 じゃがいも 45
 たまねぎ 20
 にんじん 10
 にんにく 0.2
 キャベツ 0.8
 セロリ 5
 ウォーター 25
 ベーコン短冊 10
 エリンギ 8
 白ワイン 2
 ベイリーフ 0.02
 スープの素 1.5
 水 35
 塩 0.5
 こしょう(黒) 0.02

ポトフ
 じゃがいも 45
 たまねぎ 20
 にんじん 10
 にんにく 0.2
 キャベツ 0.8
 セロリ 5
 ウォーター 25
 ベーコン短冊 10
 エリンギ 8
 白ワイン 2
 ベイリーフ 0.02
 スープの素 1.5
 水 35
 塩 0.5
 こしょう(黒) 0.02

エネルギー 577 Kcal
 脂質 25.2 g
 たんぱく質 22.0 g
 塩分相当量 2.9 g

20 ごはん 牛乳

さばのカレー醤油焼き
 さばのカレー醤油焼き
 田舎汁
 さばの切り身 60
 しょうが 0.2
 カレー粉 0.2
 しょうゆ 2
 日本酒 1.5
 三温糖 1.5
 みりん 1.5

田舎汁
 じゃがいも 25
 だいこん 15
 にんじん 10
 こんにやく 10
 ごま油 10
 油揚げ 5
 さば(かつお刺身用) 2
 味噌(赤) 4
 味噌(白) 3
 水 120

エネルギー 686 Kcal
 脂質 26.7 g
 たんぱく質 24.8 g
 塩分相当量 1.7 g

21 豆乳ちゃんぽん

豆乳ちゃんぽん
 ホットドッグ
 豚肉も小間 30
 いか短冊 12
 わげ 8
 キャベツ 15
 にんじん 8
 もやし 10
 しょうが 0.5
 たけのこ水煮 10
 きくらげ 0.5
 味噌(白) 3
 しょうゆ 3
 豆乳 40
 炒め油 1
 スープの素 1.5
 水 40
 塩 0.6
 こしょう(黒) 0.02

煮しりゆずまい
 冷凍ゆずまい 2
 1-3年 2個
 4-6年 3個

くだもの
 みかん 1/2個

エネルギー 682 Kcal
 脂質 23.4 g
 たんぱく質 30.9 g
 塩分相当量 2.7 g

24 五目ごはん

五目ごはん
 精白米 60
 鶏肉 15
 豚肉も小間 15
 ごぼう 8
 にんじん 8
 油揚げ 6
 れんこん 6
 しょうゆ 6
 みりん 2
 三温糖 1
 炒め油 0.5

ちくわの鹽漬揚げ
 鶏肉も小間 50
 小麦粉 4
 青のり 0.1
 揚げ油 4

みそ汁
 じゃがいも 30
 たまねぎ 25
 カットわかめ 0.5
 味噌(赤) 5
 味噌(白) 5
 水 120

エネルギー 615 Kcal
 脂質 18.4 g
 たんぱく質 23.7 g
 塩分相当量 3.6 g

25 ハヤシライス

ハヤシライス
 精白米 70
 豚肉も小間 30
 じゃがいも 35
 たまねぎ 40
 にんじん 10
 炒め油 1
 炒め油 1
 三温糖 0.5
 小麦粉 3
 ルウ用油 3
 トマトケチャップ 12
 中濃ソース 4
 デミグラスソース 5
 ベイリーフ 0.01
 スープの素 0.01
 ナツメグ 70
 水 70
 塩 0.3
 こしょう(黒) 0.03

海鮮サラダ
 海藻ミックス 1
 キャベツ 40
 きゅうり 5
 三温糖 5
 酢 1.5
 しょうゆ 1.5
 しょうゆ 4

エネルギー 623 Kcal
 脂質 17.7 g
 たんぱく質 20.7 g
 塩分相当量 2.2 g

26 黒パン

黒パン
 カレービーンズ
 カレービーンズ
 大豆 20
 豚肉も小間 25
 たまねぎ 30
 にんじん 10
 じゃがいも 40
 炒め油 1
 トマトピューレ 4
 トマトケチャップ 2
 米粉 3
 カレー粉 0.7
 ガラムマサラ 0.1
 クミン 0.13
 ターメリック 0.2
 中濃ソース 1
 赤ワイン 2.5
 ベイリーフ 0.02
 スープの素 1.5
 水 45
 塩 0.6

ほうれん草サラダ
 ほうれん草 35
 キャベツ 20
 ホールコーン 20
 しょうゆ 1.6
 酢 0.8
 米油 0.2
 塩 0.2

エネルギー 624 Kcal
 脂質 20.5 g
 たんぱく質 29.5 g
 塩分相当量 2.6 g

27 磨揚げごはん

磨揚げごはん
 精白米 60
 鶏肉 6
 豚肉も小間 30
 かたくり粉 4
 揚げ油 4
 しょうゆ 0.5
 しょうゆ 4
 みりん 3
 ャツネ 3
 えだまめ(冷凍) 5

味噌のごま汁
 だいこん 15
 にんじん 8
 じゃがいも 30
 ごぼう 10
 しょうゆ 8
 豚肉も小間 10
 さば(かつお刺身用) 3
 味噌(赤) 1.5
 味噌(白) 0.5
 白ごま 1.5
 水 110
 練りごま 1.5

磨あえ
 もやし 20
 ごま油 15
 キャベツ 15
 しょうゆ 2.6
 刻みゆり 0.8

エネルギー 620 Kcal
 脂質 20.8 g
 たんぱく質 22.8 g
 塩分相当量 2.4 g

28 ごはん 牛乳

豚肉のねぎ塩炒め
 豚肉も小間 50
 ねぎ 50
 もやし 50
 塩 0.7
 こしょう(白) 0.04
 日本酒 1
 にんにく 0.2
 ごま油 0.5
 レモン(果汁) 1
 かたくり粉 1

ナムル
 もやし 60
 ごま油 10
 ごま油 1
 しょうゆ 3
 塩 0.1

エネルギー 613 Kcal
 脂質 18.2 g
 たんぱく質 23.1 g
 塩分相当量 2.0 g

31 五目焼きそば

五目焼きそば
 揚げそば 45
 豚肉も小間 35
 わげ 10
 たまねぎ 25
 れんこん 10
 テンゲンサイ 10
 にんじん 10
 たけのこ水煮 10
 うずら卵 0.25
 にんにく 0.5
 きくらげ 0.5
 しょうゆ 2
 酢 2
 スープの素 1.5
 炒め油 1
 かたくり粉 2
 水 45
 塩 0.07
 こしょう(白) 0.03

さつまいもの蒸しパン
 ホットケーキミックス 25
 豆乳 18
 きび砂糖 2

エネルギー 688 Kcal
 脂質 33.9 g
 たんぱく質 26.0 g
 塩分相当量 1.4 g

10月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
10/14 (金)	かきたま汁	○		
10/18 (火)	酸辣湯風スープ	○		
10/31 (月)	五目焼きそば	○		○

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。
 ※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。
 ご家庭で確認をお願いします。

○令和4年度第6回給食費の口座引落日:10月28日(金)です。残高不足にご注意ください。

献立表の見方

*一人分量(g)および栄養量は中学年(3,4年生)の数値です。

*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元 葉山町立 小学校