



10月の給食献立表



須賀川市立西袋第一小学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料				栄養価						
		血や肉や骨になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	熱や力になる品(きいろ)	その他(調味料)	1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
						g	g	g	mg	g		
1	水	麦ごはん 牛乳 チャプチェ シュマイ わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉	しょうが にんにく たけのこ ねぎ にら もやし にんじん たまねぎ 白菜	麦ごはん 油 春雨 さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ	619	21.6	18.9	279	2.2	
2	木	給食はありません(お弁当の日) 										
3	金	給食はありません(お弁当の日) 										
6	月	<お月見献立> 麦ごはん 牛乳 さんまおかか煮 ごま酢あえ いも汁 一口梨ゼリー	牛乳 さんま とり肉 生揚げ みそ 煮干粉	ほうれん草 もやし にんじん	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま さいとも 梨ゼリー	しょうゆ かつお節厚削り(だし)	674	27.0	20.4	474	2.5	
7	火	食パン 牛乳 とり肉のみそマヨ焼き もやしとツナのサラダ 小松菜とポテトのスープ ※2年生のみお弁当	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	ブロッコリー もやし コーン にんじん にんにく セロリ たまねぎ 白菜 小松菜	食パン 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも	塩 こしょう りんご酢 スープストック しょうゆ	617	29.2	23.1	305	2.7	
8	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜いため 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 凍み豆腐 みそ 煮干粉	キャベツ にんじん しいたけ もやし にら ねぎ えのき たまねぎ	麦ごはん さとう 油 じゃがいも	鶏がらスープ 塩 こしょう	628	27.0	17.5	301	2.6	
9	木	食パン 牛乳 ポテトサラダ 大豆入り野菜スープ 青のり小魚	牛乳 まぐろフレーク 大豆 とり肉 青のり かたくちいわし	たまねぎ にんじん きゅうり 白菜 たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれん草	食パン じゃがいも さとう マカロニ 油	塩 こしょう りんご酢 スープストック しょうゆ	612	25.8	21.3	368	2.6	
10	金	麦ごはん 牛乳 県産とりつくね スタミナ納豆 田舎汁	牛乳 納豆 とり肉 生揚げ みそ 煮干粉	葉ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	麦ごはん ごま油 さとう 油	酒 しょうゆ かつお節厚削り(だし)	646	27.4	20.9	323	1.9	
14	火	黒砂糖食パン 牛乳 スペインオムレツ バックケチャップ ジャキジャキサラダ きのこと野菜のスープ	牛乳 卵 まぐろフレーク とり肉	ごぼう れんこん にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり コーン しめじ 白菜 きくらげ	黒砂糖食パン マヨネーズ(卵不使用) さとう 油 ごま さつまいも	りんご酢 しょうゆ 塩 こしょう スープストック	610	24.0	20.4	370	2.8	
15	水	そばろごはん 牛乳 さつまいものごまマヨあえ なめこ汁	牛乳 豚肉 とり肉 まぐろフレーク とうふ みそ 煮干粉	しょうが 枝豆 キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん なめこ ねぎ	ごはん 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節厚削り(だし)	605	26.5	18.9	345	2.4	
16	木	減量クロワッサン 牛乳 ミートスパゲティ 白菜スープ 県産ブルーベリーのミニゼリー	牛乳 豚肉 とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ ねぎ トマト パセリ 白菜 しいたけ チンゲン菜	減量クロワッサン 油 豆乳バター さとう スパゲティ ブルーベリーゼリー	スープストック ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	630	24.0	30.1	288	2.7	
17	金	<食育の日献立> 麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ぎょうざ 大根ともずくの中華風スープ	牛乳 豚肉 もずく とうふ	にんにく しょうが にんじん ピーマン ねぎ だいこん	麦ごはん 油 さとう 片栗粉 ごま油 小麦粉(ぎょうざの皮)	みりん 鶏がらスープ 甜面醬 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう	618	22.7	18.2	337	2.1	
20	月	ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨スープ 韓国のり	牛乳 豚肉 とり肉 韓国のり	にんにく しょうが たまねぎ 白菜 にら 白菜キムチ にんじん もやし ほうれん草 ねぎ	ごはん 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	酒 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう	619	22.8	20.0	284	2.1	
21	火	中華めん 牛乳 ジャージャー麺の肉みそ パンパンジー風サラダ みかん	牛乳 豚肉 みそ とりささみフレーク	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら ほうれん草 もやし にんじん きゅうり みかん	中華めん さとう 片栗粉 ねりごま ごま油	酒 しょうゆ 甜面醬 りんご酢	653	28.7	19.5	284	2.3	
22	水	麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き ひじきのいり煮 わかめとじゃがいものみそ汁 ※1年生のみお弁当	牛乳 さば みそ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ わかめ みそ 煮干粉	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのき	麦ごはん さとう すりごま 油 じゃがいも ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節厚削り(だし)	631	28.3	17.4	317	2.5	
23	木	食パン 牛乳 ボトフ かみかみごぼうサラダ レーズンクリーム	牛乳 ウインナー とり肉 まぐろフレーク	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり	食パン 油 じゃがいも ごま マヨネーズ(卵不使用) レーズンクリーム	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	682	23.7	30.3	368	2.5	
24	金	麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろフレーク ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン グリンピース	麦ごはん 油 じゃがいも さとう	カレー粉 チャツネ ウスターソース りんごソース りんご酢 塩 こしょう	704	21.6	22.1	314	2.2	
27	月	<地産地消献立> ごはん 牛乳 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 切干大根のごま酢あえ	牛乳 豚肉 とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ ほうれん草 しいたけ たまねぎ 枝豆 切干大根 キャベツ	ごはん 油 さとう 片栗粉 ごま油 すりごま	酒 しょうゆ 塩 りんご酢	653	28.7	19.5	284	2.3	
28	火	給食はありません(4校時下校) 										
29	水	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ バックソース 大根の昆布漬け 米粉めん入り中華スープ	牛乳 鮭 とり肉 昆布 わかめ	だいこん キャベツ にんじん 白菜 もやし たけのこ	麦ごはん 油 米粉めん ごま油 パン粉 小麦粉	塩 バックソース こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	619	21.6	18.9	279	2.2	
30	木	<ハロウィン献立> 食パン 牛乳 ミートボール キャベツとお豆のサラダ かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 ミートボール 大豆 豆乳 とりささみフレーク ベーコン	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	食パン 油 さとう 豆乳バター	りんご酢 塩 こしょう ホワイトルーフ スープストック 塩	632	25.9	23.3	317	2.6	
31	金	ごはん 牛乳 すきやき煮 ちくわとキャベツのごまみそあえ のりふりかけ	牛乳 焼き豆腐 ちくわ みそ まぐろフレーク さけふりかけ	にんじん ねぎ 白菜 小松菜 えのき しいたけ ブロッコリー キャベツ	ごはん 油 さとう 車麴 ねりごま しょうゆ	酒 しょうゆ みりん かつお節厚削り(だし)	602	25.8	17.7	385	2.1	
☆材料の都合により献立を変更することがあります。							当月平均	635	25.3	21.1	333	2.3