



10月の予定献立表



白金小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとロコモ	
2月	味噌汁 運動会応援献立 めかたま汁 くだもの(巨峰)		豚肉、鶏卵、豆みそ 鶏がら、削りたて、みそ	精白米、押麦、強力粉、パン粉、三温糖、ごま油 でん粉、ごま油	キャベツ、人参 だけ、人参、干しいたけ、長ねぎ	水、塩、しょう油、醤油	600 kcal 24.7 g 19.0 g 2.1 g	今月は運動会があります。子どもたちの練習にも気合が入ってきました。そこで、給食室でも練習くりや緊張や疲れをとる献立をつけています。しゅっかりと食べて体が元気に練習もがんばりましょう。	
	3月	秋の五目ちらし 野菜チップ 太刀魚のかりんあげ 豚汁		昆布、さけのり でん粉、油、三温糖 でん粉、油、三温糖 さば、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、上白糖、三温糖 油 しょう油 人参、ごぼう、大根、長ねぎ、しょうが	しめじ、かんぴょう、れんこん ごぼう、かぼちゃ、れんこん しょうが 人参、玉ねぎ、人参、しょうが、パセリ	水、塩、米酢、醤油、醤油油 塩 醤油、塩、みりん、水 水	609 kcal 23.3 g 19.6 g 2.5 g	太刀魚は7月から11月が旬の魚です。上品な味の白身魚で、焼いた後は美しいほどの白銀の色をしています。旬のよさを活かしているのが「太刀魚」と名付けられました。太刀魚に含まれる脂はオリーブ油と同じオレイン酸。細胞の若返りに役立ちます。
		4月	えびクリームライス 胡麻ドレッシングサラダ アップルゼリー		鶏肉、鶏がら、牛乳、チーズ、えび、ほたてがし 金時豆、大豆、ひよこ豆	精白米、押麦、オリーブ油、バター、油、強力粉 じゃが芋、三温糖、白ごま	人参、玉ねぎ、ズッキーニ、しょうが、パセリ 人参、さや、ほうろこ、人参、キャベツ、長ねぎ	水、白ごま油、塩、醤油 カレー、みりん、醤油、塩、水 水、白ワイン、ゼリー、カップ	667 kcal 24.5 g 22.3 g 1.7 g
5月			チキンライス ひじきとブロッコリーのサラダ たまごスープ おかしなおかしな目玉焼き		鶏がら、鶏肉、鶏卵 ハム、チーズ 鶏肉、ベーコン、わかめ、鶏がら	精白米、バター、油 じゃが芋、油、三温糖 でん粉	トマトジュース、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、オリーブオイル、パセリ ブロッコリー、きゅうり、人参、玉ねぎ	塩、しょう油、パプリカ、ホワイトマツタケ、チャップ 醤油、塩、白ごま油 水、白ごま油	669 kcal 25.3 g 25.2 g 3.0 g
	6月		はちみつレモントースト 鶏肉と野菜のスープ くだもの(梨・柿) (6年生社会科見学)		鶏がら、ベーコン、鶏肉、いんげん豆	鶏肉、マヨネーズ、じゃが芋 鶏肉、マヨネーズ、じゃが芋	レモン果汁、レモン しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、おろし菜	水、醤油、しょう油、ペイリーフ、オリーブオイル 水、しょう油、みりん、醤油、塩、水	549 kcal 22.0 g 23.6 g 1.8 g
		10月	麦いりごはん エコふりかけ ホキのマスタード焼き あさづけ みそ汁 くだもの(りんご)		削り節、昆布 ホキ 油揚げ、白みそ、赤みそ、削り節、昆布	精白米、米、小麦、三温糖、白ごま 油、三温糖、バター 上白糖	レモン(パセリ) きゅうり、白ごま、しょうが	醤油、みりん 塩、しょう油、醤油、粒マスタード 醤油、醤油油	559 kcal 26.8 g 16.1 g 2.2 g
11月			揚げパン フレンチサラダ(トマト、レタス) カレー風味マカロニスープ ヨーグルト		鶏卵 鶏肉、鶏がら ヨーグルト	油、卵、パン、グラニュー糖 上白糖、オリーブ油、油 じゃが芋、マカロニ、油、上白糖	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、トマト 人参、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、パセリ、パセリ、パセリ	塩、しょう油、米酢 塩、しょう油、米酢 水	699 kcal 24.4 g 33.5 g 2.2 g
	12月		さつまいもとしめじごはん ししゃも石蓮子揚げ 小松菜とあさりのあえもの みそ汁		豚肉 ししゃも、鶏卵 あさり 油揚げ、白みそ、赤みそ、削り節、昆布	精白米、さつまいも、三温糖 ごま油、粉油 ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、油	干しいたけ、ぼんしめじ 小松菜、キャベツ、ブラックマヨネーズ、人参、しょうが	醤油、塩、みりん、水 醤油、塩、みりん、水 水	627 kcal 25.1 g 22.9 g 2.5 g
		13月	ハヤシライス ピンスラダ くだもの(柿)		豚肉、生クリーム、鶏がら 大豆、ひよこ豆	精白米、米、小麦、油、バター、強力粉、卵、しょうが、三温糖、パン粉、油 じゃが芋、油、三温糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト、パセリ、しょうが きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	醤油、塩、しょう油、ペイリーフ、パプリカ、中濃ソース、醤油 りんご、中濃ソース、しょう油	629 kcal 20.9 g 18.5 g 1.8 g
16月			2色トースト ポークシチュー スタミナサラダ	運動会応援献立	豚肉 小豆、金時豆、大豆、ひよこ豆	鶏肉、マヨネーズ、じゃが芋、マカロニ、油、上白糖 鶏肉、マヨネーズ、じゃが芋、マカロニ、油、上白糖	にんにく、パセリ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ、しょうが 人参、さや、ほうろこ、人参、キャベツ、玉ねぎ、にんにく	塩、しょう油、ペイリーフ、オリーブオイル、中濃ソース、醤油 水	599 kcal 21.8 g 28.4 g 2.3 g
	17月		麦いりごはん 高野豆腐と野菜の炒め煮 けんちん汁 くだもの(梨)		生揚げ、高野豆腐、豚肉、削り節 豆腐、削り節、昆布	精白米、米、小麦 ごま油、粉油 ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、油	人参、だけ、ごぼう、干しいたけ、さや、いんげん豆 小松菜、キャベツ、もやし、人参	水 醤油、塩、みりん、水、味噌、醤油 醤油、塩	535 kcal 18.5 g 14.7 g 1.4 g
		18月	シーフードピラフ ミネストローネスープ 焼きりんご		いか、えび、鶏がら ベーコン、いんげん豆、チーズ、鶏がら	精白米、押麦、バター、油 マカロニ、油 上白糖、バター	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ ズッキーニ、人参、玉ねぎ、しめじ、セロリ、パセリ、パセリ、パセリ	塩、しょう油、白ワイン 塩、しょう油、オリーブオイル、ペイリーフ シナモン	522 kcal 18.9 g 15.7 g 2.2 g
19月			麦いりごはん 鶏コロッケ 小松菜のごまあえ 進むかみスープ スタミナ汁 みそ汁 キャベツの香りづけ		さけ、鶏卵 鶏肉、鶏がら、鶏卵、豆腐、わかめ 鶏がら、鶏肉、大豆、豆腐、ソーダ、バター、高野豆腐、あさり	精白米、米、小麦 じゃが芋、油、三温糖、強力粉、パン粉、油 ごま油、三温糖、ごま でん粉、ごま油	玉ねぎ、人参、えび、ごぼう 小松菜、キャベツ、もやし、人参 だけ、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ	水 醤油、塩 醤油、塩、みりん、水 水、白ごま油、醤油油 水、しょう油、みりん、醤油、塩、水	687 kcal 24.8 g 24.9 g 2.0 g
	20月		菊花いりおこわ 肉団子の菊花(黄金)煮し もやしの菊花あえ みそ汁 くだもの(菊花みかん)	重阳の節句	昆布、小豆 豚肉、豆腐、鶏卵 かつお節 油揚げ、白みそ、赤みそ、削り節、昆布	精白米、もち米 でん粉、パン粉、ごま油、もち米 ごま油	枝豆、菊の花 もやし、玉ねぎ、しょうが 小松菜、もやし、菊の花	水 醤油、塩、白ごま油、ターメリック 醤油、塩	605 kcal 23.4 g 15.9 g 1.9 g
		24月	麦いりごはん 鶏のカレームニエル 切干大根のペロンチーノ みそ汁		さば ベーコン さば、豚肉、豆腐、あさり	精白米、米、小麦 バター、強力粉 オリーブ油 さつまいも	にんにく、とうもろこし、玉ねぎ、人参、切干大根 人参、大根、長ねぎ	水 塩、しょう油、カレー粉 塩、しょう油 水	675 kcal 29.1 g 25.7 g 2.0 g
25月			鉄骨ドライカレーライス じゃこと梅菜サラダ くだもの(梨)		豚肉、スモーク、レバー、大豆 ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、小麦粉、油、強力粉 ごま油、ごま、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、パセリ 大根、きゅうり、ほうろこ、人参、しょうが	水 醤油、塩、しょう油 醤油、塩、しょう油	592 kcal 21.6 g 18.6 g 2.0 g
	26月		かしわめし だご汁 ツナとひじきのサラダ くだもの(みかん)	郷土料理 福岡県	鶏肉、削り節、昆布 干し、昆布、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、ごま、にんにく、三温糖 薄力粉、じゃが芋、ごま 油、三温糖	ごぼう、干しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、人参、まいにち キャベツ、きゅうり、人参、ほうろこ	水、醤油油 水 醤油、塩、しょう油、豚肉、油	586 kcal 24.8 g 14.9 g 2.2 g
		27月	きつねうどん まめまめじゃこサラダ いがり揚げ	十三夜	鶏肉、かまぼこ、削り節、油揚げ、昆布 ちりめんじゃこ、大豆 大豆、鶏卵	うどん、三温糖 ごま 塩、ごま、三温糖、薄力粉、そうめん	小松菜、人参、長ねぎ、干しいたけ かぶ、スライス、ディッシュ、きゅうり、ほうろこ	醤油、塩、みりん 醤油、塩、しょう油 水	535 kcal 20.9 g 21.1 g 2.6 g
30月			パンキンパン たまごとかぼちゃのグラタン ごぼうのかりんサラダ キャベツとコーンのスープ		鶏肉、鶏卵、牛乳、チーズ、鶏がら 鶏肉、鶏卵、牛乳、チーズ、鶏がら	パンキンパン マカロニ、油、バター、薄力粉、パン粉 じゃが芋、油	玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、かぼちゃ ブロッコリー、人参、玉ねぎ、にんにく、ごぼう キャベツ、ほうろこ、人参、しょうが、セロリ	塩、しょう油、ペイリーフ、水、糖粉、グラタン粉 塩、しょう油、醤油 塩、しょう油、ペイリーフ、水	610 kcal 27.3 g 27.5 g 2.6 g
	31月		麦いりごはん タッカンソウ(鶏の唐揚げ韓国風) もやしとキャベツの煮 ねぎとわかめのスープ	世界の味をあじわおう 大韓民国(韓国)	鶏肉 さば、わかめ	精白米、米、小麦 油、でん粉、水、三温糖、白ごま ごま	にんにく 大豆、もやし、人参、干しいたけ、にんにく	水 高ごま油、コチュジャン、醤油、醤油油 水、塩、しょう油、醤油	685 kcal 25.4 g 24.7 g 1.9 g

料理調達の都合により献立の一部を変更することがあります。