

令和4年 10月 献立表

毎月19日は『食育の日』です。みんなで食育に取り組みましょう。

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
3	月	ふりかえきゅうぎょうび			
4	火	牛乳 かやくごはん あつあげのみそしる やさざかな(さば)	精白米 強化米 にんじん ごぼう たけのこ こうやどうふ みりん 酒 しょうゆ 塩 米油 けずりぶし あつあげ だいこん にんじん こまつな えのきたけ 酒 みそ けずりぶし こんぶ さば	648	25.3
5	水	牛乳 ごはん わかめスープ ぶたキムチ きせつのくだもの	精白米 強化米 米油 酒 とり肉 にんじん もやし ながねぎ どうもろこし わかめ 酒 塩 こしょう しょうゆ とりガラ ごま油 ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく 三温糖 塩 米油 でんぷん みかん	654	25.1
6	木	牛乳 バターロール カレースープ ほうれんそうのグラタン	パン フランクフルト ワイン セロリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ とりガラ こんぶ マカロニ とり肉 ワイン にんじん ほうれんそう たまねぎ どうもろこし 米油 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう チーズ	682	26.4
7	金	牛乳 さつまいもとくのごはん すましじる さかなのねぎだれかけ	精白米 強化米 さつまいも くり 米油 酒 塩 こんぶ とり肉 にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう みずな 酒 塩 しょうゆ でんぷん けずりぶし こんぶ シルバー 酒 しょうが てんぷん 米油 ながねぎ 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油	646	24.5
11	火	牛乳 ごはん ちゅうかふうコーンスープ ジャージャンどうふ	精白米 強化米 米油 酒 とり肉 酒 にんじん どうもろこし チンゲンサイ 塩 こしょう しょうゆ でんぷん とりガラ ごま油 ぶた肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あつあげ 三温糖 塩 しょうゆ オイスターソース てんぷん	691	26.7
12	水	牛乳 ごはん はるさめスープ しろみざかなのあまずに	精白米 強化米 米油 はるさめ とり肉 酒 にんじん ほうれんそう もやし 三温糖 塩 こしょう しょうゆ とりガラ ホキ 酒 しょうが てんぷん 米油 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ じゃがいも にんにく しょうゆ 三温糖 ケチャップ 酢 塩	607	23.5
13	木	ピクニックランチ(お弁当をご持参ください。)			
14	金	牛乳 ちゅうかふうたきこみごはん ワンタンスープ とりのいそべあげ	精白米 強化米 チャーシュー たまねぎ にんじん たけのこ しょうが 酒 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし とり肉 酒 にんじん もやし ワンタン チンゲンサイ ながねぎ しょうゆ 塩 こしょう とりガラ ごま油 とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 あおのり でんぷん 米油	633	28.0
17	月	牛乳 クロワッサン スパゲッティ トマトソース とりのハーブやき	パン スパゲッティ オリーブオイル とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん にんにく オリーブオイル ケチャップ トマト 塩 こしょう しょうゆ とり肉 オレガノ バジル ワイン 塩 こしょう マヨネーズ にんにく	617	27.7
18	火	牛乳 もちむぎごはん トックスープ ヒビンパ	精白米 もちむぎ 強化米 米油 酒 トック とり肉 酒 にんじん だいこん チンゲンサイ しいたけ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 しょうゆ にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ぜんまい 米油 三温糖 コチュジャン テンメンジャン トウバンジャン 塩	649	26.5
19	★水	牛乳 とおかまちごはん のっぺいじる たれかつ キャベツソテー	精白米 強化米 米油 酒 とり肉 かまぼこ こんにゃく さといも にんじん だいこん ながねぎ 塩 みりん しょうゆ でんぷん けずりぶし こんぶ ぶた肉 塩 こしょう 酒 小麦粉 パン粉 米油 三温糖 しょうゆ キャベツ 塩 こしょう 米油	705	24.9
20	木	牛乳 はつがげんまいごはん チキンカレー ポイルサラダ デザート	精白米 発芽玄米 強化米 米油 とり肉 ワイン ロリーエ カレー粉 にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ 中濃ソース ケチャップ トマト はちみつ 塩 こしょう しょうゆ とりガラ にんじん えだまめ ハム 玉ねぎ 米油 酢 三温糖 塩 しょうゆ ゼリー	695	23.6
21	金	牛乳 ごはん せんだごじる とりのからあげ ふりかけ	精白米 強化米 米油 酒 さつまいも てんぷん とり肉 ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ はくさい ぼんのうねぎ みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが しょうゆ 酒 でんぷん 米油 ちりめんじゃこ けずりぶし ごま あおのり 三温糖 しょうゆ みりん	661	26.4
24	月	牛乳 はちみつパン ミネストローネ さかなのガーリックあげ きせつのくだもの	パン とり肉 たまねぎ にんじん エリンギ じゃがいも いんげんまめ トマト キャベツ セロリー 米油 ローリエ ワイン ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ しいら しょうが 酒 しょうゆ ガーリック粉 てんぷん 米油 かき	647	29.3
25	火	牛乳 ごはん あさりのみそしる とりにくのうまに	精白米 強化米 米油 酒 あさり あぶらあげ にんじん みずな こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ とり肉 塩 しょうが 酒 米油 だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ こうやどうふ みりん しょうゆ 三温糖 てんぷん	626	28.8
26	水	牛乳 ひじきごはん けんちんじる さかなのフライ ソース	精白米 強化米 米油 とり肉 にんじん ひじき こうやどうふ しいたけ 三温糖 しょうゆ 酒 塩 けずりぶし さやいんげん どうふ あぶらあげ さつまいも にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ごま油 さけ こしょう 小麦粉 パン粉 米油 ソース	667	27.8
27	木	牛乳 ごはん あおなもやしのスープ ちゅうかどん	精白米 強化米 米油 酒 とり肉 酒 にんじん チンゲンサイ もやし しょうゆ 塩 こしょう とりガラ ごま油 ぶた肉 酒 かまぼこ たまねぎ はくさい にんじん しいたけ うずら卵 しょうが にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース てんぷん	668	26.9
28	金	牛乳 ツイストパン こめこのパンキンポタージュ チキンソテー きせつのくだもの	パン フランクフルト かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ どうもろこし 米油 ワイン 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉 とりガラ とり肉 塩 こしょう 酒 にんにく しょうが ガーリック粉 しょうゆ てんぷん りんご	634	28.3
31	月	ふりかえきゅうぎょうび			

*食材等の都合により献立を変更することがあります。

*毎月19日は「食育の日」です。★マークは「食育の日」献立実施日です。

日本各地の郷土料理を取り入れてまいります。(10月;新潟県 のっぺい汁、たれかつ)

*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。

*小魚は魚卵を含む場合があります。

今月から和光市の友好都市である新潟県十日町市のお米を使用します。今月は19日です。

10月 和光市の農産物

さつまいも(下旬)
こまつな(下旬)

月平均	
655	26.5

