



# 2024年10月 学校給食予定献立表



坂戸市立三芳野小学校

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 もろかさま 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 米粉 砂糖 こどもパウ 菜油 じゃがいも 米粉 パター 菜油	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ	白ウインナー みりん しょうゆ 粗塩 こしょう 白ウインナー 粗塩 こしょう 鶏がら R-油	631	26.1
2(水)	牛乳 きんぴらごぼん 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 菜油	にんじん ごぼう ごまつな 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 菜油 かわの皮 菜油	たまねぎ どうもろこし缶 おがゆい 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 ごぼん 筑前煮 豚肉と野菜の香味炒め	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 豚肉	米 じゃがいも ごんにやく きび砂糖 菜油 ごま油	にんじん ごぼう たけのこ おがゆい 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 ごぼん スタミナ焼肉 春雨スープ	牛乳 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 ごまつな 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 ごぼん コロケ みそ汁 ピリッとぎやべつ	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 菜油 子油	たまねぎ ごまつな にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	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 アーモンド和え	牛乳 油揚げ 豚肉 あおのり 昆布 ちりめんじゃこ	小麦粉 米粉 ゆでうどん 米油 砂糖 アーモンド	ごまつな 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 ごぼん 筑前煮 ビーフンと野菜の炒め物	牛乳 大豆 赤みそ 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 菜油 ビーフン ごま油 菜油	にんじん ごぼう しょうが だいこん おがゆい 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 字キンライス あじのハーブ揚げ コールスロー	牛乳 鶏肉 あじ	米 菜油 小麦粉 米粉 菜油 砂糖 菜油	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	白ウインナー 粗塩 こしょう トマトケチャップ 清酒 しょうゆ 粗塩 パザル 粗塩 米酢 こしょう	601	26.7
15(火)	牛乳 そばろごぼん お月見だんご汁	牛乳 ちくわ 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏肉	砂糖 米 菜油 白玉粉 米油	にんじん しょうが たけのこ かぼちゃ ごまつな 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 菜油	にんじん たまねぎ ねぎ りんご きゅうり しょうが どうもろこし缶 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 チーズ入りワレンチサラダ	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 チーズ	砂糖 ココア 米粉 菜油 337 でん粉 トウモロコシ 砂糖 菜油	おがゆい 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 R-油 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 小麦粉 さつまいも 米粉 パター 菜油 米油	にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく ごまつな キャベツ どうもろこし缶	カレーソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう からし粉 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 ごぼん 白身魚と野菜のしょうがみぞれあ みそ汁	牛乳 もろかさま 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	にんじん アスパラ 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 ごぼん 肉じゃが 小松菜と卵の中華炒め	牛乳 漬り豆腐 豚肉 卵 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 ごんにやく ごま油 菜油	にんじん たまねぎ ごまつな 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 薫パン 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 大豆 豚肉 ベーコン 生クリーム 葉菜 牛乳	薫パン 砂糖 菜油 砂糖 ごま 菜油 砂糖	にんじん トウモロこし たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	赤ウインナー カレーソース 粗塩 こしょう パフリン しょうゆ 粗塩 米酢 バナナピューレ	613	24.8
24(木)	牛乳 ごぼん ジャンボ肉シューマイ ごんにやくのおかか煮 ナムル	牛乳 卵 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 ごんにやく 菜油 きび砂糖 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ にんじん ごぼう ごまつな 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 チエブゼン スイートサラダ 菊花みかん	牛乳 バター 漬り豆腐 豚肉	小麦粉 小麦粉 米粉 パター 油 菜油 さつまいも アーモンド チーズ	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	赤ウインナー 粗塩 トマトケチャップ トマトケチャップ 粗塩 こしょう	599	16.3
28(月)	牛乳 ごぼん 家常豆腐 小松菜と白滝の炒め物	牛乳 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 ごまつな にんにく ねぎ	しょうゆ 味酢 ソース トマトケチャップ 粗塩 しょうゆ 清酒 しょうゆ	688	30.2
29(火)	牛乳 ひじきスパゲッティ マセドアンサラダ	牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 ひじき アスパラ	砂糖 小麦粉 菜油 じゃがいも パター	にんじん たまねぎ にんじん きゅうり どうもろこし缶	薄口しょうゆ 粗塩 こしょう	592	24.6
30(水)	牛乳 ごぼん いわしの生妻煮 豚汁 浅漬け	牛乳 いわし 昆布 豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉	米 砂糖 じゃがいも ごんにやく 菜油	しょうが ねぎ ごまつな 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 クリームチーズ 牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳	フラワーロール 小麦粉 じゃがいも パター 菜油 砂糖 卵 油 菜油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	白ウインナー 粗塩 こしょう 鶏がら R-油 粗塩 米酢 こしょう パザル	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>	<b>21.1~ 32.5</b>