

令和4年 10月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	かやくごはん 三種の芋のそぼろ煮 けんちん汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, 豆腐	精白米,もち米,上白 糖,じゃが芋,さつまい 芋,油,三温糖,でん 粉	人参,ごぼう,れんこん,干しいたけ, さやいんげん,枝豆,大根,小松菜	626 kcal 22.2 g 21.5 g
4火	上海風焼きそば 水菜スープ スイートポテト	○	★牛乳,豚肉,★いか, 鶏肉,豆腐,★牛乳,★ 生クリーム,★鶏卵	油,中華めん,三温糖, さつまい芋,★バター,上 白糖	人参,玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,も やし,チンゲンサイ,白菜,しょうが,水 菜	629 kcal 26.0 g 23.0 g
5水	ごはん メルルーサのBBQソース ペーコンと野菜のソテー インゲンマメのスープ	○	★牛乳,★メルルーサ, ベーコン,鶏肉	精白米,油,三温糖,で ん粉,じゃが芋,白いん げん豆,オリーブ油	★にんにく,玉ねぎ,ピーマン,人参, しょうが,人参,キャベツ,パセリ	561 kcal 24.8 g 17.2 g
6木	ごまじゃこごはん 鶏のからあげ 豆モヤシの和え物 油あげのみそ汁	○	★牛乳,★ちりめん じゃこ,鶏肉,油揚げ, みそ	精白米,★白ごま,油, でん粉,ごま油,じゃが 芋	しょうが,きゅうり,白菜,大豆もやし, 人参,玉ねぎ	615 kcal 26.1 g 24.1 g
7金	ごはん 魚介と野菜のピリ辛炒め 華風和え みかん	○	★牛乳,★ホキ,★い か,★えび	精白米,でん粉,油,じゃ が芋,三温糖,ごま油	しょうが,さやいんげん,キャベツ,玉 ねぎ,人参,ほんしめじ,もやし,人参, きゅうり,みかん	597 kcal 22.2 g 15.3 g
11火	黒糖パン ラザニア 秋野菜のポトフ	○	★牛乳,豚肉,★チー ズ,鶏肉	★黒糖パン,ラザニア, 油,薄力粉,★バター,さ つまい芋	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, セロリ,トマトジュース,キャベツ,れん こん,パセリ	644 kcal 26.6 g 24.6 g
12水	カレーライス バジルサラダ 梨	○	★牛乳,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄 力粉	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ, 人参,しめじ,キャベツ,きゅうり,梨	631 kcal 20.2 g 17.6 g
13木	あぶらふ井 小松菜と白菜のお浸し さつまいものみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵, 油揚げ,みそ	精白米,上白糖,油ふ, さつまい芋	玉ねぎ,みつば,小松菜,白菜,人参	656 kcal 29.0 g 21.4 g
14金	◆世界食料デーメニュー ごはん さばのおろしソース ひじきと大豆の炒め煮 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,★さば,ひじ き,油揚げ,大豆,みそ	精白米,三温糖,油,こ んにやく,じゃが芋	しょうが,大根,人参,小松菜,長ねぎ	578 kcal 26.4 g 20.0 g
17月	牛とごぼうのそぼろごはん えび入り里芋だんご すまし汁	○	★牛乳,★牛肉,大豆, ★えび,豆腐	精白米,油,上白糖,里 芋,でん粉	ごぼう,人参,干しいたけ,★にんに く,しょうが,枝豆,ホールコーン,えの き,小松菜	648 kcal 25.5 g 24.5 g
18火	チキンピラフ 野菜スープ 焼きりんご	○	★牛乳,鶏肉,ベーコ ン,豚肉	精白米,油,じゃが芋,上 白糖,グラニュー糖,★ バター	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,とうも ろこし,しめじ,しょうが,人参,キャベ ツ,りんご	572 kcal 20.2 g 18.7 g
19水	ごはん 魚の野菜あんかけ もやしのごま和え たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,★ホキ,みそ, 豆腐	精白米,薄力粉,でん 粉,油,三温糖,★白ご ま	しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン,しめ じ,もやし,小松菜	568 kcal 22.7 g 18.0 g
20木	ごはん えび玉 大根のニンニクづけ 中華スープ	○	★牛乳,鶏肉,★えび, ★鶏卵,豚肉	精白米,油,三温糖,で ん粉,ごま油,春雨	たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ,長ね ぎ,大根,きゅうり,人参,★にんにく, しょうが,小松菜	593 kcal 26.5 g 19.4 g
21金	さけのおろしうどん じゃこ入りサラダ 豆乳くずもち	○	★牛乳,さけ,油揚げ, ★ちりめんじゃこ,豆 乳,きな粉	うどん,でん粉,油,ごま 油,三温糖,黒砂糖	しめじ,長ねぎ,小松菜,大根,人参, キャベツ,きゅうり	568 kcal 26.7 g 17.1 g
24月	きのこの炊き込みごはん あげ出し豆腐 白菜の酢の物	○	★牛乳,油揚げ,鶏肉, 豆腐	精白米,もち米,でん粉, 油,上白糖,三温糖	人参,まいたけ,えのき,しめじ,人参, 大根,白菜,きゅうり	592 kcal 23.5 g 19.0 g
25火	ジャコチーズトースト とり肉とマカロニのカレー煮 りんご	○	★牛乳,★ちりめん じゃこ,★チーズ,鶏肉	★食パン,★白ごま,マ ヨネーズ(卵なし),油, じゃが芋,マカロニ	長ねぎ,しょうが,人参,玉ねぎ,セロ リ,ブロッコリー,キャベツ,りんご	617 kcal 28.3 g 25.8 g
26水	里芋ごはん 魚のもみじ焼き キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,油揚げ,★ホ キ,豆腐,みそ	精白米,里芋,★白ご ま,マヨネーズ(卵なし)	人参,小松菜,キャベツ,もやし,長ね ぎ	561 kcal 25.6 g 19.4 g
27木	マーボーなす丼 華風コーンスープ 柿	○	★牛乳,豚肉,みそ,ハ 丁みそ,鶏肉	精白米,上白糖,ごま 油,でん粉,油	しょうが,★にんにく,人参,玉ねぎ, 長ねぎ,★なす,ピーマン,キャベツ, にら,ホールコーン,クリームコーン, 柿	607 kcal 20.6 g 19.6 g
28金	ごはん サケのチャンチャン焼き じゃがいものきんぴら かき玉汁	○	★牛乳,さけ,みそ,★ 鶏卵	精白米,油,三温糖,★ バター,こんにやく,じゃ が芋,★白ごま,でん粉	人参,しめじ,玉ねぎ,ごぼう,白菜,小 松菜,長ねぎ	602 kcal 29.4 g 18.0 g
31月	◆ハロウィンメニュー スパゲッティビーンズミート イタリアンサラダ かぼちゃのチュロス	○	★牛乳,豚肉,大豆,豆 腐,豆乳	油,薄力粉,オリーブ油, スパゲティ,油,上新粉, はちみつ,グラニュー糖	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ト マトジュース,パセリ,キャベツ,きゅう り,かぼちゃ	673 kcal 25.4 g 28.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1.2年生は0.8倍、5.6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。