小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）10月（A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月2日（月）目の愛護デー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	はっとじる		ぶたにく	5	赤
		▲	あぶらふ	3	黄
		▲	すいとん	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）さんまのかばやき		さんま	1きれ	赤
		●	みりん	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	こんにゃくととりにくのにんにくみそに		とりにく	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	15	
			ごぼう	10	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	だしパック	1	
		●	みそ	2	赤
		●	さけ(酒)	0.5	
			さとう	0.3	黄
		●	しょうゆ	0.7	
		●	ごまあぶら	0.25	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	566	23.8	17.6	1.9	285	66	1.5	163	0.26	0.46	7	3.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月3日（火）	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	とうふとケールのスープ	●	ショルダーベーコン	10	赤
		●	とうふ	25	赤
			たまねぎ	20	緑
			ケール	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）とりにくのケチャップソースかけ		とりにく	60	赤
		●	トマトケチャップ	4	
		●	でんぷん	0.3	黄
			さとう	0.8	黄
		●	ウスターソース	1.6	
	ミニやきそば		ぶたにく	8	赤
		●	ちくわ	4	赤
		●	そくせきそば	10	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			キャベツ	20	緑
			もやし	8	緑
		●	ウスターソース	2	
		●	とんかつソース	2	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	636	33.4	27.0	2.7	310	88	1.4	143	0.44	0.56	16	3.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月4日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	こめこビーフカレーライス		ぎゅうにゅう	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	60	緑
			じゃがいも	50	黄
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	ソテードオニオン	3	緑
			おろしりんご	5	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	チャツネ	5	黄
			こめこ	4	黄
		●	さっきんカレーこ	0.3	
			ターメリック	0.15	
		●	トマトケチャップ	4	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	1	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	2.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）しろみざかなフライ	▲	しろみざかなフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	ぶどう		ぶどう	50	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	677	23.9	19.9	1.8	264	74	1.5	227	0.28	0.44	23	7.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月5日（木）	レーズンパン1こ	●	レーズンパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	コンソメスープ		とりにく	10	赤
		●	アルファベットマカロニ	2	黄
			じゃがいも	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			とうみょう	3	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ハンバーグ（ケチャップ　クラス1本）	▲	ポークハンバーグ	1こ	赤
		●	トマトケチャップ(クラス1本)	4	
	きりぼしだいこんとベーコンのソテー	●	バラベーコン	5	赤
			きりぼしだいこん	5	緑
			さんどまめ	5	緑
			にんじん	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			さとう	0.8	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	574	25.4	19.4	2.7	468	144	5.2	200	0.35	0.53	13	8.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月6日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	じゃがいものしおこうじに		ぶたにく	20	赤
		●	つきこんにゃく	20	
			じゃがいも	50	黄
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	50	緑
			さんどまめ	5	緑
		●	しおこうじ	8	黄
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）じゃこてん	▲	じゃこてん	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	ささみとチンゲンサイのサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			たまねぎ	10	緑
			チンゲンサイ	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	す	1	
			さとう	0.6	黄
			しお	0.2	
			なたねあぶら	1.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	611	24.8	18.5	2.4	308	73	1.6	232	0.42	0.45	28	7.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月10日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ブルーベリージャム	▲	ブルーベリージャム	1ふくろ	黄
	キャロットシチュー		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	50	緑
			じゃがいも	35	黄
			にんじんペースト	20	緑
		●	ポークスープ	5	
			こめこ	2.5	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	バター	1	黄
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）チキンナゲット	▲	チキンナゲット	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	ツナとブロッコリーのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	653	26.4	24.9	2.4	321	67	3.4	351	0.39	0.50	32	7.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月11日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ごもくじる		とりにく	10	赤
		●	なるとかまぼこ	5	赤
		●	うすあげ	3	赤
		●	いたこんにゃく	10	
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			みつば	3	緑
			えのきたけ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	とうふシュウマイ	▲	とうふシュウマイ	2こ	赤
	ぶたにくとごぼうのあまからに		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			ごぼう	15	緑
			つちしょうが	0.5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	566	22.7	17.7	1.8	284	75	1.5	232	0.43	0.46	6	3.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月12日（木）	さつまいもパン1こ	●	さつまいもパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チンゲンサイのスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			チンゲンサイ	20	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）まぐろのノルウェーふう		まぐろ	50	赤
			つちしょうが	1	緑
		●	さけ(酒)	2	
		●	しょうゆ	0.5	
		●	でんぷん	8	黄
			なたねあぶら	5	黄
		●	トマトケチャップ	6	
			さとう	1.5	黄
		●	ウスターソース	1	
	キャベツのサラダ		キャベツ	30	緑
			にんじん	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
			さとう	0.3	黄
		●	す	0.3	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	677	23.9	19.9	1.8	264	74	1.5	227	0.28	0.44	23	7.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月13日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	あさりのみそしる	▲	あさり	10	赤
		●	うすあげ	3	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			あおねぎ	5	緑
			えのきたけ	5	緑
			だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
	にくだんごのてりやき	▲	にくだんご(フライずみ)	50	赤
			さとう	1	黄
		●	みりん	0.8	
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ツナとみずなのいために	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			みずな	20	緑
			もやし	10	緑
			にんじん	5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	556	22.5	16.4	2.3	424	114	11.7	220	0.26	0.49	21	3.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月16日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	げんまいふりかけ	▲	げんまいふりかけ	1ふくろ	
	こまつなのすましじる		とりにく	10	赤
		▲	もみじがたかまぼこ	5	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			こまつな	15	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ひらつくねのしょうがじょうゆかけ	▲	ひらつくね	1こ	赤
			つちしょうが	0.2	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	きりぼしだいこんのいためにに		ぶたにく	5	赤
		●	うすあげ	5	赤
			にんじん	7	緑
			きりぼしだいこん	4	緑
		●	だしパック	1	
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	576	23.7	16.5	2.5	332	90	2.1	250	0.32	0.44	14	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月17日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	ぶたにくとキャベツのスープ		ぶたにく	15	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			キャベツ	25	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）とりにくのしおからあげ		とりにく	50	赤
			しお	0.45	
			くろこしょう	0.04	
		●	しろワイン	1	
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	5	黄
	れんこんのごまサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	しょうゆ	1	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	684	30.5	32.5	2.6	352	77	1.6	201	0.38	0.51	26	3.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月18日（水）	なめし		こめ	70	黄
		▲	なめしのもと	2.2	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	あつあげのしょうがに		とりにく	25	赤
		●	あつあげ(平切り)	40	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			しめじ	5	緑
			こまつな	10	緑
			つちしょうが	1.3	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）さばのゆずしょうゆかけ		さば	1きれ	赤
			ゆずかじゅう	1	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	うめポテサラダ		じゃがいも	30	黄
			にんじん	5	緑
			キャベツ	10	緑
		▲	かんそううめ	0.3	緑
		●	す	0.3	
			さとう	0.3	黄
			しお	0.05	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	694	28.7	26.1	2.5	334	113	2.8	315	0.33	0.57	24	5.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月19日（木）	こめこときつねうパン1こ	●	こめこときつねうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	わふうクリームシチュー		ぶたにく	20	赤
			さといも	20	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			しめじ	5	緑
			ごぼう	15	緑
		●	だしパック	2	
		○	こむぎこ	4	黄
		●	バター	2	黄
			なたねあぶら	1	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	みそ	1.5	赤
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	1	黄
	やさいいりオムレツ	▲	やさいいりオムレツ	1こ	赤
	スラッピージョー		あいびきにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			こめこ	0.3	黄
		●	あかワイン	1	
		●	トマトケチャップ	5	
		●	トマトソース	5	
		●	ウスターソース	1.5	
			しお	0.03	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	644	30.9	26.8	2.7	324	73	2.1	378	0.45	0.60	12	4.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月20日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ちゃうかスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			もやし	10	緑
		●	たけのこ(水煮)	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			にら	3	緑
		●	チキンスープ	8	
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ぼうぎょうざ	▲	ぼうぎょうざ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	かいそうはるさめのあまずあえ	●	ハム	10	赤
		●	かいそうはるさめ	20	
			にんじん	5	緑
			きゅうり	5	緑
			さとう	2	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.25	
		●	ごまあぶら	0.3	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	553	20.1	18.2	2.2	292	59	1.1	205	0.32	0.44	12	2.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月23日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ハヤシライス		ぎゅうにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	80	緑
			ブラウンマッシュルーム	10	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	トマトソース	12	
		●	トマトケチャップ	11	
		○	こむぎこ	5	黄
			なたねあぶら	3.5	黄
		●	あかワイン	2	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さかなすりみカツ	▲	さかなすりみカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	レモンゼリー	▲	レモンゼリー(角切り)	70	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	730	21.9	23.5	2.0	364	67	3.9	245	0.26	0.43	15	4.0

小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）10月（A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月24日（火）	クロワッサン1こ	●	クロワッサン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ポタージュ	●	バラベーコン	10	赤
			にんじん	20	緑
			じゃがいも	30	黄
			たまねぎ	40	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	ポークスープ	5	
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	バター	1	黄
			こめこ	3	黄
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	フランクフルトソーセージ	●	フランクフルトソーセージ	1ぽん	赤
	とりにくとコーンのソテー		とりにく	15	赤
			とうもろこし	10	緑
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	0.7	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			オリーブあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	713	25.2	42.7	2.6	296	64	1.1	272	0.55	0.55	15	6.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月25日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうふのみそしる	●	とうふ	25	赤
		●	うすあげ	3	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
			だしこんぶ	0.2	
		●	みそ	7.5	赤
	（揚）さつまいものよせあげ	▲	ちりめんじゃこ	2	赤
			さつまいも	20	黄
			たまねぎ	20	緑
		○	こむぎこ	11	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	5	黄
	くきわかめとぶたにくのあまからいため		ぶたにく	10	赤
		●	ちくわ	10	赤
			くきわかめ(冷凍)	15	赤
			にんじん	5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.2	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	591	21.1	17.1	1.8	317	102	1.9	197	0.32	0.40	13	7.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月26日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	レーズンクリーム	●	レーズンクリーム	1ふくろ	黄
	にくだんごのスープ	▲	にくだんご(ソフライ)	30	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			チンゲンサイ	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
	（揚）ごぼうチップス		ごぼう	30	緑
		●	でんぷん	5	黄
			なたねあぶら	3	黄
			しお	0.1	
	マカロニサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		▲	ツイストマカロニ	5	黄
			にんじん	10	緑
			キャベツ	10	緑
			さとう	0.5	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	604	22.3	24.9	2.3	334	68	1.2	240	0.34	0.48	12	5.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月27日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おでん		とりにく	20	赤
		●	あつあげ(平切り)	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	15	
			じゃがいも	50	黄
			にんじん	15	緑
			だいこん	30	緑
			こんぶ(角切り)	1	赤
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）さけのレモンしょうゆかけ		さけ	1きれ	赤
			レモンかじゅう	1	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			さんどまめ	3	緑
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	597	30.9	15.4	1.6	298	100	1.9	269	0.44	0.51	26	7.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月30日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	たんたんビーフン		あいびきにく	15	赤
		▲	クイッティオ	6	黄
		●	たけのこ(水煮)	10	緑
			チンゲンサイ	15	緑
			しろねぎ	15	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.5	緑
		●	ポークスープ	8	
		●	トウバンジャン	0.1	
		●	あかみそ	9	赤
		●	みりん	2	
			ねりごま	5	黄
			しお	0.05	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）はるまき	▲	はるまき	1こ	赤
			なたねあぶら	3	黄
	だいこんサラダ	●	ささみ(レトルト)	8	赤
			にんじん	10	緑
			だいこん	20	緑
			きゅうり	10	緑
			さとう	0.8	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	580	19.9	19.3	1.6	316	79	1.9	192	0.25	0.41	17	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月31日（火）	こくとうパン1こ	●	こくとうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ポークビーンズ		ぶたにく	20	赤
			ひよこまめ	15	黄
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	50	緑
			じゃがいも	50	黄
		●	ポークスープ	5	
		●	トマトソース	11	
		●	トマトケチャップ	11	
			さとう	0.3	黄
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.4	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）カップもたべられるグラタン	▲	カップグラタン(かぼちゃ)	1こ	黄
	ウインナーとコーンのソテー	●	ウインナーソーセージ	15	赤
			たまねぎ	15	緑
			とうもろこし	15	緑
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	684	25.6	25.4	2.2	405	88	6.3	212	0.58	0.55	26	11.1

材料および献立名は都合により変わることがあります。