小学校給食予定献立表

令和8年（2026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

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色
■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

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月1日（木）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	スープに		ふたにく	25	赤
		▲	ミックスビーンズ	10	
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	40	黄
			エリンギ	10	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	たまごロール	▲	たまごロール	1こ	赤
	ブチブチサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		▲	かいそうはるさめ	15	
			にんじん	5	緑
			きゅうり	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	イタリアンドレッシング	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
	574	27.0	22.6	2.6	306	74	1.8	288	0.43	0.61	19	8.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月2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
	トックスープ		とりにく	10	赤
		▲	トック	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	3	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)チデミ	▲	チデミ	1こ	黄
	ひきにくとやさいのチャプチェ		ぶたひきにく	15	赤
		●	はるさめ	3	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			しろいりごま	1	黄
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.2	黄
		●	しょうゆ	3	
			しお	0.1	
			こしょう	0.02	
		●	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
	603	20.4	16.1	1.9	273	62	1.3	204	0.34	0.42	16	2.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月5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
	ふたしじる		ふたにく	15	赤
		●	いたこんにゃく	5	
			じゃがいも	20	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			あおねぎ	5	緑
			ごぼう	5	緑
		●	にぼしこ	0.3	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)じゃこてんのてりやき	▲	じゃこてん	1こ	赤
		●	みりん	0.8	
			さとう	1	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		とりにく	8	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
	556	25.4	14.7	2.4	323	80	1.7	173	0.30	0.41	12	4.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月6日（火）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ナポリタンスパゲティ	●	バラベーコン	15	赤
		●	スパゲティ	15	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	60	緑
			ピーマン	5	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	トマトソース	18	
		●	トマトケチャップ	10	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.3	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)フレンチポテト	▲	フレンチポテト	60	黄
			なたねあぶら	3	黄
			しお	0.1	
	コールスローサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			キャベツ	20	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	コーンドレッシング	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
	650	22.1	26.2	2.7	303	77	1.6	188	0.36	0.49	31	6.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月7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
	わかめスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	8	緑
			たまねぎ	25	緑
		▲	たけのこ(水煮)	5	緑
			えのきたけ	5	緑
		●	わかめ	0.5	赤
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ひとくちいかてんぷら	▲	ひとくちいかてんぷら	50	赤
			なたねあぶら	7.5	黄
	ぶたキムチ		ぶたにく	15	赤
			たまねぎ	10	緑
			にら	5	緑
		▲	はくさいキムチ	10	緑
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
		●	ごまあぶら	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
	565	23.8	19.4	1.7	262	72	1.2	155	0.33	0.42	9	2.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月8日（木）	さつまいもパン	●	さつまいもパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ポタージュ		とりにく	10	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	30	黄
		●	チキンスープ	8	
		○	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
	(焼)ポークチャップ		ぶたにく	1きれ	赤
			たまねぎ	8	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	トマトケチャップ	3	
		●	あかワイン	0.5	
			さとう	0.8	黄
		●	ウスターソース	1.5	
		●	しょうゆ	0.4	
		●	でんぷん	0.2	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	とうふとブロッコリーのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		●	とうふ	10	赤
			にんじん	5	緑
			ブロッコリー	20	緑
		●	しょうゆ	0.5	
		●	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
	609	29.1	22.7	2.2	324	78	1.4	288	0.53	0.55	28	6.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月9日（金）目の愛護デーメニュー	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ほうれんそうとたまごのスープ		とりにく	15	赤
		○	たまご	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			ほうれんそう	15	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	でんぷん	1	黄
		●	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)レバーいりカレーミンチカツ	▲	レバーいりカレーミンチカツ	1こ	赤
	にんじんシリシリ		なたねあぶら	7.5	黄
		●	まぐろ(レトルト)	15	赤
			にんじん	25	緑
		●	さけ(酒)	1	
		●	みりん	1	
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
	ブルーベリーゼリー(直送)	▲	ブルーベリーゼリー	1こ	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
	674	26.7	23.1	1.7	317	73	4.1	1108	0.28	0.56	62	2.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月13日（火）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ラビオリスープ		ぶたにく	5	赤
		▲	ラビオリ	15	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			エリンギ	5	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	ポークスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)とりにくのステーキソースかけ		とりにく	60	赤
		●	ソテードオニオン	1.5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	チキンスープ	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	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
	573	32.4	21.2	2.7	301	67	1.4	256	0.36	0.53	12	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月14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
	チキンカレーライス		とりにく	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	3	緑
		●	チキンスープ	10	
		●	チャツネ	5	黄
		○	こむぎこ	5	黄
		●	きっきんカレーこ	0.4	
			ターメリック	0.2	
			なたねあぶら	3.5	黄
		●	トマトケチャップ	1	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)ハンバーグ	▲	ポークハンバーグ	1こ	赤
	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
	667	23.9	19.7	1.5	416	146	8.9	230	0.33	0.44	28	9.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
10月15日（木）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	くろまめきなこクリーム	●	くろまめきなこクリーム	1ふくろ	黄
	オニオンスープ	●	ショルダーベーコン	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	40	緑
			トウミョウ	3	緑
		●	ポークスープ	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)チキンナゲット	▲	チキンナゲット	2こ	赤
	ミニやきそば		なたねあぶら	4	黄
			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
	649	25.7	28.5	2.9	452	66	2.6	201	0.37	0.48	18	4.3

小学校給食予定献立表

令和8年（2026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

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色
■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

材料および献立名は都合により変わることがあります。

10月16日（金）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	●こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
あつあげとかぼちゃのにもの	ふたにく	20	赤
	●あつあげ(平切り)	30	赤
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	40	緑
	かぼちゃ	30	緑
	●みりん	1	
	●さけ(酒)	1	
	さとう	2.5	黄
	●しょうゆ	5.5	
	しお	0.1	
	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
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	15	緑
	チンゲンサイ	20	緑
	●す	1	
	しお	0.2	
	さとう	0.6	黄
	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	623	29.5	19.3	1.7	289	101	1.6	322	0.47	0.50	26	3.3

10月19日（月）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	●こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
たまごいりクッパスープ（きざみのり クラス1袋）	ふたにく	20	赤
	○たまご	10	赤
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	15	緑
	にら	3	緑
	ほししいたけ	0.3	緑
	▲ぜんまい(水煮)	5	緑
	つちしょうが	0.2	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)ヤンニョムチキン	▲きざみのり(クラス1袋)	0.5	赤
	とりにく	50	赤
	●でんぷん	9	黄
	なたねあぶら	5.9	黄
	おろしにんにく	0.2	緑
	●トマトケチャップ	4	
	●みりん	1	
	●コチジャン	0.4	
	さとう	0.7	黄
	●しょうゆ	0.6	
もやしナムル	もやし	35	緑
	チンゲンサイ	5	緑
	にんじん	5	緑
	しろすりごま	1.5	黄
	さとう	0.4	黄
	●しょうゆ	1.5	
	しお	0.1	
	●ごまあぶら	2	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	650	27.7	25.6	1.6	279	70	1.5	239	0.40	0.51	12	2.6

10月20日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
キャロットスープ	とりにく	10	赤
	じゃがいも	30	黄
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	25	緑
	にんじんペースト	20	緑
	▲むきえだまめ(大豆)	5	緑
	●チキンスープ	8	
	こめこ	2.5	黄
	○ぎゅうにゅう	20	赤
	●なまクリーム	1	黄
	しお	0.8	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
	ぶたにく	60	赤
	●おろしりんご	5	緑
	さとう	1.5	黄
	▲りんごず	2	
	●しょうゆ	2.5	
	●でんぷん	0.2	黄
	●ハム	10	赤
	▲ツイストマカロニ	8	黄
	にんじん	10	緑
	キャベツ	15	緑
	しお	0.05	
	なたねあぶら	0.1	黄
	▲サウザンアイランドドレッシング(クラス1本)	5	黄
(焼)ぶたにくのりんごソースかけ			
マカロニソテー(ドレッシング クラス1本)			

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	649	32.6	26.4	2.7	317	72	1.4	372	0.74	0.62	27	6.5

10月21日（水）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
きのこごはん	●こめ	65	黄
	▲きのこごはんのもと	18.6	
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
じゃがいものそぼろに	ふたひきにく	20	赤
	●ねじりこんにゃく	20	
	じゃがいも	50	黄
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	40	緑
	さんどまめ	5	緑
	●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
れんこんのごまサラダ	●ささみ(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	0.5	
	●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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	628	24.2	22.6	2.6	290	78	1.6	311	0.45	0.49	31	8.6

10月22日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
肉団子とはるさめのスープ	▲にくだんご(ノンフライ)	30	赤
	●はるさめ	2	黄
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	15	緑
	しろねぎ	3	緑
	●ポークスープ	5	
	しお	0.6	
	●しょうゆ	1.6	
	●ごまあぶら	0.3	黄
(揚)さつまきなこ	さつまいも	60	黄
	なたねあぶら	3	黄
	▲きなこ	2.5	赤
	さとう	6	黄
	●しょうゆ	0.7	
とりにくとやさいのバターいため	とりにく	15	赤
	たまねぎ	20	緑
	にんじん	5	緑
	エリンギ	15	緑
	おろしにんにく	0.1	緑
	▲バター	1.5	黄
	●さけ(酒)	1	
	●しょうゆ	2	
	しお	0.1	
	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	614	23.2	20.5	2.5	310	73	1.5	199	0.41	0.50	22	4.9

10月23日（金）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	●こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
すいとんじる	ふたにく	10	赤
	●うすあげ	3	赤
	▲すいとん	25	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	15	緑
	しめじ	5	緑
	あおねぎ	3	緑
	●にぼしこ	0.4	赤
	●みそ	7.5	赤
	なたねあぶら	0.1	黄
(揚)コロッケ	▲コロッケ	1こ	黄
	なたねあぶら	7.5	黄
ツナのカレーいため	●まぐろ(レトルト)	15	赤
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	25	緑
	とうもろこし	5	緑
	●さっきんカレーこ	0.25	
	●トマトケチャップ	4	
	●ウスターソース	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	671	21.6	23.0	1.7	276	76	1.7	154	0.31	0.39	11	3.3

10月26日（月）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	●こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
さつまじる	とりにく	10	赤
	●いたこんにゃく	5	
	さつまいも	20	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	20	緑
	あおねぎ	3	緑
	●にぼしこ	0.3	赤
	●みそ	7.5	赤
	なたねあぶら	0.1	黄
(焼)さばのしおやき	さば	1きれ	赤
	しお	0.1	
	ぶたひきにく	15	赤
あきのそぼろあんかけ	●とうふ	10	赤
	つちしょうが	0.2	緑
	にんじん	5	緑
	まいたけ	5	緑
	えのきたけ	5	緑
	●だしパック	1	
	●でんぷん	0.5	黄
	●みりん	1	
	●さけ(酒)	1	
	さとう	1	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	617	25.9	21.8	1.6	273	81	2.0	172	0.39	0.55	10	2.3

10月27日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
バーカーハウス	●バーカーハウス	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
タルタルソース	▲タルタルソース	1ふくろ	黄
イタリアンスープ	●ウインナーソーセージ	15	赤
	▲こめこマカロニ	4	黄
	▲とろけるしょくぶつせいチーズ	4.5	黄
	じゃがいも	15	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	10	緑
	キャベツ	15	緑
	セロリー	3	緑
	●ポークスープ	5	
	▲トマト(レトルト)	40	緑
	おろしにんにく	0.3	緑
	さとう	0.9	黄
	しお	0.6	
	こしょう	0.025	
	オリーブあぶら	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	7.5	黄
アロエいりフルーツミックス	●アロエ(レトルト)	20	緑
	●りんご(レトルト)	20	緑
	●おうとう(レトルト)	20	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	648	23.9	26.7	2.5	306	62	1.0	140	0.29	0.49	58	4.7

10月28日（水）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	●こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
うどんじる	とりにく	10	赤
	●うすあげ	3	赤
	●うどん	20	黄
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	15	緑
	あおねぎ	5	緑
	ほししいたけ	0.3	緑
	●だしパック	2	
	●さけ(酒)	1	
	さとう	1	黄
	●しょうゆ	1	
	なたねあぶら	0.1	黄
	●しょうゆ	1.6	
	しお	0.4	
(揚)れんこんのはさみあげ	▲れんこんのはさみあげ	1こ	
ぶたにくのしょうがいため	なたねあぶら	6	黄
	ふたにく	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	602	22.3	18.4	1.6	281	66	1.5	231	0.37	0.42	16	3.3

10月29日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
こめことうにゅうパン	●こめことうにゅうパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
おじゃがもちのクリームに	とりにく	20	赤
	▲おじゃがもちボール(ほうれん草)	30	黄
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	45	緑
	ブラウンマッシュルーム	5	緑
	●チキンスープ	8	
	こめこ	1.5	黄
	▲バター	1	黄
	○ぎゅうにゅう	20	赤
	しお	0.8	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
たまねぎいりオムレツ	▲たまねぎいりオムレツ	1こ	赤
カラフルやさいのサラダ	●まぐろ(レトルト)	10	赤
	キャベツ	10	緑
	たまねぎ	5	緑
	あかピーマン(あかパプリカ)	5	緑
	とうもろこし	5	緑
	●イタリアンドレッシング	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	600	27.2	22.8	2.5	292	59	1.3	295	0.23	0.53	21	3.2

10月30日（金）

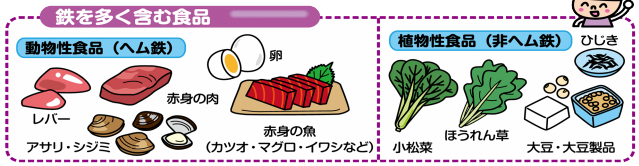
献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	●こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
マーボーあつあげ	あいびきにく	20	赤
	●あつあげ(角切り)	45	赤
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	60	緑
	にら	5	緑
	つちしょうが	1	緑
	おろしにんにく	0.2	緑
	●でんぷん	1.5	黄
	●トマトケチャップ	5	
	●あかみそ	7	赤
	●トウバンジャン	0.08	
	●さけ(酒)	1	
	●しょうゆ	1	
	しお	0.1	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
やさいシュウマイ	▲やさいシュウマイ	2こ	赤
だいこんサラダ	●まぐろ(レトルト)	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	682	28.0	23.4	2.3	302	119	2.5	317	0.46	0.47	22	4.2

貧血を防ぐ！食生活のポイント

★貧血を防ぐためのポイント

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。



出典：月刊「学校給食」