



| ひづけ<br>日付 |     | こんたて<br>献立     |             | おもなざいりょう                                    |               |                                                       |                 |                                              |          | エネルギー (kcal) |        |
|-----------|-----|----------------|-------------|---------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|----------|--------------|--------|
|           |     |                |             | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>あかいろぶんるい<br>(赤色の分類) |               | からだちょうしとどのしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろぶんるい<br>(緑色の分類) |                 | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>きいろぶんるい<br>(黄色の分類) |          | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) |
|           |     |                |             | 1群(魚・肉・豆)                                   | 2群(牛乳・チーズ・豆腐) | 3群(緑黄色野菜)                                             | 4群(淡色野菜・きのこ・果物) | 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖)                           | 6群(油・種実) | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) |
| 1         | (月) | 焼そばぱんぱん        | 豚肉 えび ウインナー | なると 青のり                                     | 人参 ピーマン       | キャベツ 玉葱 もやし                                           | 中華麺             | サラダ油                                         | 618      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳 おはなし給食      |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 27.2     | g            |        |
|           |     | ひじきと卵のスープ      | 鶏卵 豆腐 ベーコン  | ひじき                                         | 法連草 人参        | 玉葱                                                    | でん粉             |                                              | 24.0     | g            |        |
|           |     | 県産ヨーグルト        |             | ヨーグルト                                       |               |                                                       |                 |                                              | 2.6      | g            |        |
| 2         | (火) | きのこおこわ         | 油揚げ         |                                             | 人参            | しめじ エリンギ                                              | もち米 こめ          | むぎ                                           | 643      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 20.3     | g            |        |
|           |     | 厚焼玉子           | 玉子焼         |                                             |               |                                                       |                 |                                              | 16.6     | g            |        |
|           |     | さつま芋の味噌汁       | 生揚げ 鯉節 みそ   | わかめ                                         |               | 玉葱                                                    | さつま芋            |                                              | 2.2      | g            |        |
| 3         | (水) | 文 化 の 日        |             |                                             |               |                                                       |                 |                                              |          |              |        |
| 4         | (木) | かき揚げ丼          |             |                                             |               | かき揚げ                                                  | こめ むぎ           | サラダ油                                         | 682      | kcal         |        |
|           |     | 手づくり天丼のたれ      |             |                                             |               |                                                       | さとう             |                                              | 20.3     | g            |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 22.4     | g            |        |
|           |     | 鶏そぼろそうめん汁      | 鶏肉 大豆ミート    | 鯉節 のり                                       | 人参 法連草        | 生姜 筍 しめじ                                              | 素麺 でん粉          | サラダ油                                         | 1.7      | g            |        |
| 5         | (金) | 人参ライス          |             |                                             | 人参 グリンピース     |                                                       | こめ むぎ           | サラダ油                                         | 653      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 22.3     | g            |        |
|           |     | KOYOギョウザニア     | 餃子 豚肉 大豆ミート | チーズ                                         | 人参 パセリ        | 大蒜 玉葱                                                 |                 | サラダ油                                         | 18.0     | g            |        |
|           |     | 白菜とあさりのスープ     | あさり         |                                             | 人参            | 白菜 玉葱                                                 |                 |                                              | 2.2      | g            |        |
| 8         | (月) | 麦入りごはん         |             |                                             |               |                                                       | こめ むぎ           |                                              | 677      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 23.9     | g            |        |
|           |     | さつま芋の天ぷら       |             |                                             |               |                                                       | さつま芋 天ぷら粉       |                                              | 20.4     | g            |        |
|           |     | 大根おろし(しょうゆ)    |             |                                             |               | 大根                                                    |                 |                                              | 1.9      | g            |        |
| 9         | (火) | 高野豆腐の煮物        | 豚肉 高野豆腐     |                                             | 人参 枝豆         | 椎茸 牛蒡 しめじ                                             | 蒟蒻 さとう          | サラダ油                                         |          |              |        |
|           |     | 黒糖米粉パン         |             |                                             |               |                                                       | 黒糖米粉パン          |                                              | 618      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 29.0     | g            |        |
|           |     | きのこスパゲティー      | ベーコン        | 粉チーズ                                        | 人参 パセリ 大蒜     | 玉葱 しめじ 舞茸 たもぎ茸                                        | スパゲティー          | マーガリン                                        | 18.4     | g            |        |
| 10        | (水) | かにたま風スープ       | カニカマ 鶏卵     |                                             | 小松菜           | 玉葱 筍 コーン                                              |                 | でん粉                                          | 2.4      | g            |        |
|           |     | とうもろこしおこわ      | ウインナー       | バター                                         |               | とうもろこし                                                | もち米 こめ むぎ       | マーガリン                                        | 671      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 25.7     | g            |        |
|           |     | りっちゃんのスラダ      | ハム 削り節      | 昆布                                          | 人参            | キャベツ 胡瓜 コーン                                           | さとう             |                                              | 20.3     | g            |        |
| 11        | (木) | 豚汁             | 豚肉 豆腐 鯉節    | みそ                                          | 人参 小松菜        | 大根 牛蒡                                                 | さつま芋 蒟蒻         |                                              | 2.1      | g            |        |
|           |     | 麦入りごはん         |             |                                             |               |                                                       | こめ むぎ           |                                              | 619      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 20.7     | g            |        |
|           |     | タラとあさりのチリソース炒め | タラ あさり      |                                             | 人参 葱          | 玉葱 しめじ 大蒜 生姜                                          | でん粉             | サラダ油 ごま油                                     | 17.4     | g            |        |
| 12        | (金) | 春雨中華スープ        | 鶏卵 魚肉ソーセージ  |                                             | 人参 小松菜        | 筍                                                     | さとう 春雨          |                                              | 2.0      | g            |        |
|           |     | 麦入りごはん         |             |                                             |               |                                                       | こめ むぎ           |                                              | 663      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             |             | 牛乳                                          |               |                                                       |                 |                                              | 20.3     | g            |        |
|           |     | ポークコロッケ        |             |                                             |               |                                                       | ポークコロッケ         | サラダ油                                         | 21.9     | g            |        |
| 15        | (月) | もやしの磯辺和え       |             | のり                                          | 法連草 人参        | もやし                                                   |                 |                                              | 2.0      | g            |        |
|           |     | 大根の中華煮         | 豚肉          |                                             | 人参            | 大根 生姜 大蒜                                              | 蒟蒻 さとう          | サラダ油                                         |          |              |        |
|           |     | 七五三のお祝いちらし寿司   | 鶏肉 油揚げ 錦糸卵  | きざみのり                                       | 人参 枝豆         | 筍 椎茸 干瓢                                               | こめ むぎ           |                                              | 660      | kcal         |        |
|           |     | 牛乳             | 蒲鉾          |                                             | 牛乳            | 小松菜 人参                                                | 玉葱              | さとう 蒟蒻                                       | サラダ油     | 23.3         | g      |
| 15        | (月) | 豆腐とお魚入りますまし汁   | ホキ 手毬麩 豆腐   | 鯉節                                          |               |                                                       |                 |                                              | 1.6      | g            |        |

| ひづけ<br>日付 |     | こんだて<br>献立           | おもなざいりょう                                    |                |                                                       |                   |                       |                                              |          | エネルギー (kcal) |  |
|-----------|-----|----------------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------------------------------|----------|--------------|--|
|           |     |                      | ちにくしよくひん<br>血や肉になる食品<br>あかいろぶんるい<br>(赤色の分類) |                | からだちようしとよのしよくひん<br>体の調子を整える食品<br>みどりいろぶんるい<br>(緑色の分類) |                   |                       | ねつちからしよくひん<br>熱や力になる食品<br>きいろぶんるい<br>(黄色の分類) |          | たんぱく質 (g)    |  |
|           |     |                      | 1群 (魚・肉・豆)                                  | 2群 (牛乳・チーズ・海苔) | 3群 (緑黄色野菜)                                            | 4群 (淡色野菜・きのこ・果物)  | 5群 (ごはん・パン・麺・いも・砂糖)   | 6群 (油・種実)                                    | 脂質 (g)   | 塩分相当 (g)     |  |
| 16        | (火) | 麦無しごはん               |                                             |                |                                                       |                   |                       | こめ                                           |          | 633 kcal     |  |
|           |     | 牛乳 宮っ子ランチ 秋          |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              |          | 27.0 g       |  |
|           |     | モロの唐揚げ               | モロ唐揚げ                                       |                |                                                       |                   |                       |                                              | サラダ油     | 18.2 g       |  |
|           |     | 切干大根のポン酢和え           |                                             | きざみのり          | 法連草 人参                                                | 切干大根 もやし          |                       | 炒ごま ごま油                                      | 1.9 g    |              |  |
|           |     | 船頭鍋                  | サケ 豆腐 油揚げ 鯉節 みそ                             | 人参             | 白菜 牛蒠 しめじ                                             | うどんシート サラダ油       |                       |                                              |          |              |  |
| 17        | (水) | コッペパン                |                                             |                |                                                       |                   |                       | コッペパン                                        |          | 649 kcal     |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              |          | 22.3 g       |  |
|           |     | さつまいものシチュー           | 豚肉 粉チーズ 牛乳 生クリーム                            | 人参             | 玉葱 さつま芋 小麦粉                                           | マーガリン サラダ油        | 23.7 g                |                                              |          |              |  |
|           |     | ゆで野菜                 |                                             | 法連草            | キャベツ コーン もやし                                          |                   | 手づくり中華ドレ              | 2.3 g                                        |          |              |  |
| 18        | (木) | エッグカレーライス            | 鶏肉 うすら卵                                     | 粉チーズ           | 人参 グリンピース                                             | 大蒜 玉葱             | こめ むぎ                 |                                              | 723 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   | じゃが芋                  | サラダ油                                         | 22.5 g   |              |  |
|           |     | ゆで野菜                 |                                             | 法連草            | キャベツコーンもやし                                            | 手づくりフレンチドレ アーモンド  | 20.0 g                |                                              |          |              |  |
|           |     | 手づくり赤ワインゼリー          |                                             | アガー            | ぶどうジュース                                               | 三温糖               | 赤ワイン                  | 1.8 g                                        |          |              |  |
| セレクト給食    |     | おにぎりの日               | おにぎりの日です。ごはんの代わりに、自分で作ったおにぎりを持参してください。      |                |                                                       |                   |                       |                                              |          |              |  |
| 19        |     | 自分で作ったおにぎり           |                                             |                |                                                       |                   | こめ むぎ                 |                                              | 705 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              | 24.5 g   |              |  |
|           |     | 鶏肉の塩唐揚げor唐揚げ (しょうゆ味) | 鶏肉                                          |                |                                                       | 生姜 大蒜             | でん粉                   | サラダ油                                         | 23.9 g   |              |  |
|           |     | パンサンスウ               |                                             |                | 人参                                                    | もやし キャベツ          | 春雨 さとう                | ごま油                                          | 1.9 g    |              |  |
|           |     | 青菜と豆腐の味噌汁            | 油揚げ 豆腐 鯉節                                   | みそ             | 法連草                                                   | 玉葱                |                       |                                              |          |              |  |
|           |     | オレンジ                 |                                             |                |                                                       | オレンジ              |                       |                                              |          |              |  |
| 20        | (土) | 収穫祭                  |                                             |                |                                                       |                   |                       |                                              |          |              |  |
| 22        | (月) | 振替休日                 |                                             |                |                                                       |                   |                       |                                              |          |              |  |
| 23        | (火) | 勤労感謝の日               |                                             |                |                                                       |                   |                       |                                              |          |              |  |
| 24        | (水) | きなこトースト              | きな粉                                         |                |                                                       |                   | 食パン グラニュー糖            | マーガリン                                        | 637 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              | 23.7 g   |              |  |
|           |     | 焼ビーフン                | ウインナー なた                                    |                | 人参 ピーマン                                               | 玉葱 キャベツ しめじ       | ビーフン                  | サラダ油                                         | 26.1 g   |              |  |
|           |     | 生揚げの中華スープ            | 生揚げ                                         | わかめ            | 法連草                                                   | 葱                 | でん粉                   | ごま油                                          | 2.3 g    |              |  |
| 25        | (木) | 五穀ごはん                |                                             |                |                                                       |                   | こめ 五穀                 |                                              | 603 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              | 23.9 g   |              |  |
|           |     | 焼魚 (カマス塩焼)           | カマス                                         |                |                                                       |                   |                       |                                              | 16.5 g   |              |  |
|           |     | ごま和え                 |                                             |                | 法連草 人参                                                | キャベツ もやし          | さとう                   | 擂ごま                                          | 1.5 g    |              |  |
| 26        | (金) | 道産子汁                 | 豚肉 鯉節 みそ                                    | わかめ バター        | 人参 小松菜                                                | もやし コーン 大蒜        | じゃが芋                  | サラダ油                                         |          |              |  |
|           |     | 麦入りごはん               |                                             |                |                                                       |                   | こめ むぎ                 |                                              | 591 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              | 23.6 g   |              |  |
|           |     | チャーシャン豆腐             | 豚肉 生揚げ みそ                                   |                | 人参 小松菜                                                | 玉葱 もやし            | さとう でん粉               | サラダ油                                         | 16.6 g   |              |  |
|           |     | きのこ春雨のスープ            | 鶏肉                                          |                | 人参 にら                                                 | 葱 えのき しめじ たもぎ茸 白菜 | 春雨                    | 1.9 g                                        |          |              |  |
| 29        | (月) | 麦入りごはん               |                                             |                |                                                       |                   | こめ むぎ                 |                                              | 590 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              | 27.8 g   |              |  |
|           |     | 鶏肉の味噌チーズ焼            | 鶏肉 みそ                                       | ピザチーズ          | パセリ                                                   | レモン               |                       | マヨドレ                                         | 16.3 g   |              |  |
|           |     | からし和え                |                                             |                | 法連草 人参                                                | もやし 白菜            |                       | 炒ごま                                          | 2.1 g    |              |  |
|           |     | 根菜のすまし汁              | 鯉節                                          |                | 人参 小松菜                                                | 大根 牛蒠             | 蒟蒻 でん粉                |                                              |          |              |  |
| 30        | (火) | 餃子めし                 | 豚肉                                          |                | にら                                                    | 生姜 干瓢 椎茸          | こめ むぎ                 | サラダ油                                         | 712 kcal |              |  |
|           |     | 牛乳                   |                                             | 牛乳             |                                                       |                   |                       |                                              | 26.1 g   |              |  |
|           |     | 鶏肉と豆腐のスープ            | 鶏肉 豆腐                                       | わかめ            | 人参                                                    | もやし 玉葱            |                       |                                              | 16.5 g   |              |  |
|           |     | KOYO鬼饅頭              |                                             | 牛乳             |                                                       |                   | 蒸しパンミックス さとう さつま芋 黒ごま | 2.2 g                                        |          |              |  |

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

《給食目標》

しょくじをするかんきょうをととのえよう！

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で10月14日の給食に使用した「下金井産 栗」の放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。

| 小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準 |         | 今月の平均    |
|--------------------------|---------|----------|
| エネルギー                    | 650kcal | 650 kcal |
| たんぱく質                    | 26.0g   | 23.9 g   |
| 脂質                       | 18.1g   | 19.8 g   |
| 塩分相当                     | 2.0g    | 2.0 g    |

※給食回数 19回

(米飯回数15回 県産小麦パン0回 米粉パン1回)