



スクールランチ予定献立表

小学校



秋はきのこの季節ですね

きのこは体に良い栄養がいっぱい!



①食物繊維が豊富なのでお腹の調子を整えてくれます。

②カルシウムの吸収に必要なビタミンDが豊富なので骨が丈夫になります。

③糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB群が豊富なので体調が良くなります。

④免疫力を高めるβグルカンという成分が多いので(特に舞茸)ウイルス対策になります。

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
5日	ごはん	精米	6日	ひよこ豆のチキンカレー(麦ごはん)	精米、大豆、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ひよこ豆、人参、カレーの素、バター、ヨーグルト、中濃ソース、フルーツチャップ、トマトケチャップ、クミン、コリアンダー	7日	味噌バターラーメン	ラーメン、豚肉、白湯、鶏がらだし、豚骨だし、味噌、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、長ねぎ、なると、しょうゆ、だしパック、昆布だし、バター、にんにく、本みりん、食塩、豆板醤	8日	チョコパパン・チョコクリーム	チョコパパン、チョコクリーム
(月)	豚肉のネギ塩炒め	玉ねぎ、豚肉、小松菜、長ねぎ、赤ピーマン、片栗粉、米油、鶏がらの素、食塩、白こしょう	(火)	杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃、バナナッブル、みかん	(水)	北海道ひとくち豚まん	北海道ひとくち豚まん(小麦粉、豚肉、玉ねぎ、卵、ごま)	(木)	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、牛乳、ホワイトソースの素、生クリーム、スキムミルク、コンソメ、バター、食塩、パセリ、白こしょう
	切干大根の煮物	切干大根、さつまいも、人参、しょうゆ、本みりん、米油、砂糖、酒、ごま油、しいたけ								チキンのチーズ焼き(鶏肉、パン粉、チーズ、赤ピーマン、パセリ、塩麹)	チキンのチーズ焼き(鶏肉、パン粉、チーズ、赤ピーマン、パセリ、塩麹)
	アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		マカロニサラダ	マカロニ、人参、マヨネーズ、コーン、かに風味かまぼこ、砂糖、食塩、白こしょう
										アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
12日	スポーツの日	SPORTS	13日	カレークリームスパゲティ	スパゲティ、牛乳、玉ねぎ、いかり、あさり、えび、コーン、しめじ、ホワイトソースの素、人参、スキムミルク、オリーブオイル、バター、コンソメ、カレー粉、食塩、白こしょう、パセリ	14日	ごはん	精米	15日	コーンスープ	牛乳、コーン、ホワイトソースの素、スキムミルク、砂糖、食塩、パセリ、白こしょう
(月)			(火)	ハムとキャベツのマリネ	キャベツ、ハム、人参、米油、りんご酢、はちみつ、砂糖、レモン汁、しょうゆ、食塩	(水)	とりごぼ汁	鶏ごぼ汁みれ(鶏肉、鶏肉、パン粉、玉ねぎ、ごぼう、卵、人参、生薬、オリーブオイル、豆板、大根、黒ごんにゃく、人参、長ねぎ、だしパック、しょうゆ、本みりん、食塩)	(木)	スラッピー・ジョー	豚肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、トマト、ピーマン、人参、パン粉、中濃ソース、オリーブオイル、砂糖、赤ワイン、コンソメ、にんにく、洋からし
				メロンクリームソーダー風ゼリー	メロンクリームソーダー風ゼリー(メロン、豆乳)		いわしの生薬煮	いわしの生薬煮(いわし、生薬、砂糖、しょうゆ、みりん)		ミニオンのポテトフライ	ミニオンのポテト(じゃがいも)、キャノーラ油
				アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		さつまいものバター醤油炒め	さつまいも、玉ねぎ、豚肉、いんげん、しょうゆ、バター、砂糖、本みりん、酒		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
							ふりかけ	ふりかけ(りごま、白、いりごま、のり)			
							アレルギー表示	えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			
19日	ごはん	精米	20日	ポークカレー(麦ごはん)	精米、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、カレーの素、フルーツチャップ、中濃ソース、バター、トマトケチャップ、クミン、コリアンダー	21日	五目うどん	うどん、鶏肉、しょうゆ、長ねぎ、人参、かまぼこ、だしパック、海苔、本みりん、食塩、砂糖、昆布だし、しいたけ	22日	バターパン	バターパン
(月)	かき玉スープ	玉ねぎ、卵、人参、片栗粉、しょうゆ、丸鶏がらの素、りごま、白こしょう	(火)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、バナナッブル、みかん、クリームチーズ	(水)	かき揚げ	豚肉、かき揚げ(玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊)、キャノーラ油	(木)	白いんげん豆のスープ	牛乳、玉ねぎ、砂糖、チキンエキス、ピーマン、人参、白いんげん豆、牛乳、食塩、コンソメ、パセリ、白こしょう
	ハンバーグ・ミニバックソース	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉)、ミニバック中濃ソース					たいやき(カスタードクリーム)	たいやき(カスタードクリーム)		さくさくメンチカツ・ミニトマトケチャップ	メンチカツ、キャノーラ油、ミニトマトケチャップ
	スパゲティナポリタン	スパゲティ、トマトケチャップ、玉ねぎ、ベーコン、人参、ピーマン、オリーブオイル、食塩、コンソメ、白こしょう		アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、黒こしょう
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま								アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
26日	ごはん	精米	27日	ごはん	精米	28日	長崎ちゃんぽん	ラーメン、白湯スープ、キャベツ、白湯、玉ねぎ、いかり、人参、豚肉、もきえび、長ねぎ、かまぼこ、にんにく	29日	コッパパン・いちごジャム	コッパパン、いちごジャム
(月)	味噌汁(高野豆腐、わかめ、長ねぎ)	高野豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌	(火)	きのこ汁	えのき、しめじ、長ねぎ、味噌、なめこ、だしパック	(水)	かりかりささみ揚げ	かりかりささみ揚げ(鶏肉、パン粉、揚げ玉、ケチャップ、キャノーラ油)	(木)	照り焼きチキン	鶏肉、しょうゆ、本みりん、酒
	白身魚フライ・タルタルソース	白身魚フライ(サバ、パン粉)、ミニバックタルタルソース、キャノーラ油		豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、玉ねぎ、りんご、ピーマン、人参、しょうゆ、酒、米油、砂糖、しょうゆ、にんにく、豆板醤、白こしょう		チーズ	チーズ(数分・6人入り)		ソース焼きそば	焼きそば(素、鶏肉、キャベツ、赤ピーマン、焼きそばソース、米油)
	鶏肉と根菜の煮物	鶏肉、里いも、大根、黒ごんにゃく、ごぼう、人参、れんこん、しょうゆ、酒、砂糖、だしパック、ごま油、本みりん		えびと豆腐のしんじょ	えびと豆腐のしんじょ(玉ねぎ、人参、いんげん、たけのこ、卵、やまいも、豆乳、えび)		アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	えび、小麦、卵、大豆、豚肉、やまいも、りんご						

10月の1人当たり平均摂取栄養価	1、2年	エネルギー 544kcal、たんぱく質 19.8g、脂質 16.1g、炭水化物 77.2g、食塩相当量 2.2g (推定値)
	3、4年	エネルギー 605kcal、たんぱく質 22.2g、脂質 18.0g、炭水化物 85.5g、食塩相当量 2.5g (推定値)
	5、6年	エネルギー 670kcal、たんぱく質 24.2g、脂質 19.3g、炭水化物 96.9g、食塩相当量 2.7g (推定値)



お知らせ

味噌汁などのお出しがかわります

10月からは、かつお節、いわし煮干し、むろあじ節、昆布

