令和6年度

10月の予定献立表

（牛乳は、毎日あります。）

高見小学校

日	曜	こんだて名 主食	おかず（主菜・副菜）	おもな食品（食品のはたらき・栄養素・食品群） あか ＜主に体をつくるもとになる＞ たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質（カルシウム） 牛乳・乳製品　小魚・海藻	みどり ＜主に体の調子を整えるもとになる＞ ビタミン・無機質 色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	き ＜主にエネルギーのもとになる＞ 炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	脂質 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） カルシウム（mg）
1	火	味付パン	鶏肉のから揚げ ゆで野菜 春雨スープ	鶏肉 豚肉	**牛乳**	にんじん ねぎ	しょうが　キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	味付パン でんぷん　春雨	油	620 297
2	水	ごはん	ちくぜん煮 ごま酢和え	鶏肉　さつまあげ	**牛乳**	にんじん さやいんげん 小松菜	れんこん　ごぼう キャベツ	**米**　さといも **こんにゃく**　砂糖	油 白ごま	591 323
3	木	リッチパン	ポークビーンズ コールスロー	大豆　豚肉 チキンハム	**牛乳**	にんじん	玉ねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり コーン	リッチパン じゃがいも　砂糖	油	652 316
4	金	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 豆腐汁	さば（岩手・宮城・福島・茨城他）　みそ **豆腐　仙台揚げ**	**牛乳** わかめ （岩手・宮城・徳島他）	にんじん ねぎ	大根　玉ねぎ えのきたけ	**米**		606 330
7	月	代休								
8	火	小型 セサミパン	焼きスパゲッティ 大根サラダ	豚肉 粉かつお（中西部太平洋他） チキンハム	**牛乳** 青のり（愛知・静岡）	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ　**もやし** 大根	小型セサミパン スパゲッティ　砂糖	油	592 355
9	水	麦ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ みそ汁	さんま（北海道） **豆腐　仙台揚げ** **中みそ**	**牛乳** わかめ （岩手・宮城・徳島他）	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ　玉ねぎ	**米**　麦 でんぷん　砂糖 じゃがいも	油	696 382
10	木	食パン	ツナサンド さつま芋のケチャップ煮	まぐろフレーク（中西部太平洋） 鶏肉	**牛乳**	にんじん	**レモン果汁**　キャベツ 玉ねぎ　グリンピース にんにく	食パン　砂糖 さつまいも　**こんにゃく**	マヨネーズ	638 320
11	金	ごはん	ポークカレー りっちゃんのサラダ	豚肉 チキンハム かつお節（鹿児島）	**牛乳** 昆布（北海道）	にんじん トマト	にんにく　しょうが 玉ねぎ　りんご キャベツ　きゅうり　コーン	**米**　じゃがいも **上新粉**　砂糖	油	611 274
15	火	味付パン	きのこシチュー 玄米サラダ	豚肉 チキンハム	**牛乳** 生クリーム しらす干し（広島・愛媛他）	にんじん 小松菜	マッシュルーム　しめじ 玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり	味付パン じゃがいも　**上新粉** もち玄米　砂糖	油	610 345
16	水	ごはん	鶏肉のうま煮 さわやか漬け	鶏肉　厚揚げ さつまあげ	**牛乳** 昆布（北海道）	にんじん さやいんげん	しょうが　れんこん ごぼう　キャベツ 大根　**レモン果汁**	**米**　**こんにゃく** じゃがいも　砂糖	油	593 336
17	木	コッペ丸パン	さけのきのこソース パンプキンポタージュ	さけ（北海道・三陸） ベーコン 鶏肉　豆乳	**牛乳**	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ　しめじ えのきたけ　にんにく マッシュルーム	コッペ丸パン でんぷん	油	619 293
18	金	ごはん	親子丼 おひたし	鶏肉　**卵** 高野豆腐 かつお節（鹿児島）	**牛乳**	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	**米**　砂糖	油 白ごま	585 369
		食育の日　「感謝・完食」の日　（残菜ゼロの取組）								
21	月	ごはん	厚揚げの中華煮 中華サラダ	豚肉　厚揚げ チキンハム	**牛乳**	にんじん チンゲン菜 小松菜	その他の野菜・きのこ・果物 干ししいたけ キャベツ	**米**　砂糖 でんぷん	ごま油 油	611 417
22	火	食パン	チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉　白いんげん豆 鶏肉　ベーコン	**牛乳** 生クリーム	トマト にんじん チンゲン菜	にんにく　玉ねぎ しめじ　コーン	食パン　パン粉 砂糖　じゃがいも **上新粉**	油	630 352
23	水	麦ごはん	白身魚のレモン風味 ゆで野菜 さつま汁	ホキ（ニュージーランド） 鶏肉　**豆腐** **仙台揚げ　中みそ**	**牛乳**	にんじん わけぎ	**レモン果汁** キャベツ　大根	**米**　麦 でんぷん　砂糖 さつまいも　**こんにゃく**	油	656 394
24	木	横割丸パン	ハンバーガー 豆乳みそスープ	ハンバーグ 鶏肉　豆乳 **中みそ**	**牛乳**	にんじん ねぎ	キャベツ　玉ねぎ	横割丸パン 砂糖　じゃがいも		603 383
25	金	ごはん	五目煮 和風サラダ	大豆　鶏肉 厚揚げ まぐろフレーク（中西部太平洋）	**牛乳** 昆布（北海道） わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん さやいんげん	ごぼう　キャベツ 大根	**米** **こんにゃく**　砂糖	油	587 372
28	月	ごはん	ブルコギ 卵スープ	豚肉 鶏肉　**卵**	**牛乳**	にんじん にら ねぎ	にんにく　しょうが 玉ねぎ　キャベツ しめじ	**米**　砂糖 でんぷん　じゃがいも	油 白ごま ごま油	611 290
29	火	リッチパン	ちくわのいそべ揚げ ゆで野菜 わかめスープ	ちくわ　鶏肉 **豆腐**	**牛乳** 青のり（愛知・静岡） わかめ（岩手・宮城・徳島他）	にんじん チンゲン菜	キャベツ　コーン 玉ねぎ	リッチパン **小麦粉**	油	632 326
30	水	ごはん	美酒鍋 みそいりこ かき	豚肉　鶏肉 **仙台揚げ　** **中みそ**	**牛乳** かえりいりこ （広島・山口・愛媛他）	にんじん ねぎ	にんにく　白菜 玉ねぎ　**かき**	**米**　**こんにゃく** 砂糖		586 498
31	木	小型 セサミパン	きつねうどん ひじきと小松菜のサラダ	**仙台揚げ**　鶏肉 まぐろフレーク（中西部太平洋）	**牛乳** **ひじき**	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ　大根	小型セサミパン うどん　砂糖	マヨネーズ 白ごま	636 387

※　リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※　小型セサミパンには、黒ごま・マーガリンを使用しています。

※　献立は、都合により変更することがあります。

※海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	617kcal	26.2g	20.4g	351mg	91mg	2.1mg	208μg	0．32mg	0．44mg	15mg	5．5g	2．1g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。