



11月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		13群 (kcal)	14群 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	火	開校記念日献立 赤鯉 牛乳 鶏肉の照り焼き 花巻のすまし汁 りんごゼリー	ささげ 鶏肉 豆腐	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ ねぎ 干しいたけ えのきたけ りんごジュース	米 もち米 焼き麸 砂糖	ごま	567	16.9
4	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉団子スープ チャプチェ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 しろ	たけのこ にんにく 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 りんご	米 麦 でんぶん 春雨	ごま油 米油	541	14.4
5	金	ごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き あおさ汁 野菜の生姜しょうゆかけ	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 ひじき あおさ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ 生姜 たまねぎ 大根 キャベツ	米 砂糖	米油	543	19.1
8	月	わかめごはん 牛乳 あじのかみかみバーグ 五目みそ汁	鶏肉 あじ みそ 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ 切干大根 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 でんぶん こんにゃく 砂糖	米油	550	18.7
9	火	ココア揚げパン 牛乳 ガーリックポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油 バター ココア	529	13.2
10	水	マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん しろ 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ グリーンピース きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま	592	17.1
11	木	しゃんはいや 上海焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ たけのこ 黄桃缶 干しいたけ みかん缶 バインアップル缶	中華麺 砂糖 でんぶん	米油	537	18.4
12	金	ごはん 牛乳 白身魚のねぎソース わかめスープ もやしとにらの炒めもの	メルルーサ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん しろ	ねぎ えのきたけ 生姜 たけのこ にんにく もやし	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま 米油	546	18.1
15	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 肉じゃが くだもの(りんご)	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ りんご	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米油	571	17.6
16	火	かんたんふう 広東風ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ さつま芋と大豆の揚げ煮	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 たけのこ 干しいたけ	米 麦 さつま芋 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	535	17.0
17	水	コーンピラフ 牛乳 練馬キャベツのポトフ	鶏肉 ベーコン ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	米油 バター	530	16.8
18	木	ガーリックトースト 牛乳 秋味シチュー ほうれん草サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ粉 にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ もやし	食パン さつま芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	590	15.1
19	金	昆布ごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ わらくも汁	鶏肉 油揚げ はたはた 豆腐 卵	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	米油	512	18.4
22	月	和食の日献立 ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 けんちん汁 野菜のごま酢あえ	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぶん こんにゃく 里芋	米油 ごま	594	18.3
24	水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 シャキシャキ野菜	豚肉 レンズ豆	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう レーズン 大根 れんこん きゅうり	米 麦 小麦粉	米油	583	15.3
25	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 梅のりあえ	豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ 練り梅	米 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	524	18.7
26	金	丸パン 牛乳 ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ くだもの(みかん)	鶏肉 えび ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 マッシュルーム みかん	丸パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉	米油 バター	571	17.0
29	月	スパゲティビーンズソース 牛乳 バジレサラダ	豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマトジュース	にんにく 生姜 もやし たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	542	17.4
30	火	五目鶏めし 牛乳 鮭の紅葉焼き わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 鮭 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 ごぼう 干しいたけ ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖	米油 マヨネーズ	505	22.2

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	551	17.3	30.0	2.6	328	90	2.2	222	0.37	0.51	23	5.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

