



# 11月献立表

## 令和4年度 中村小学校



| 実施日  | 献立名  | 赤の食品                          |  |  | 黄色の食品                              |  | 緑の食品   |  | 養            |           |
|------|--|-------------------------------|--|--|------------------------------------|--|--|--|--------------|-----------|
|      |  | 血や肉、骨や歯になる                    |  |  | 体を動かす熱や力になる                        |  | 体の調子を整える   |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 2 水  | 赤飯 牛乳<br>鶏肉の竜田揚げ<br>花魁のすまし汁 紅白なます<br><b>開校記念日献立</b>            | ささげ 牛乳 鶏肉 豆腐                  |  |  | 米 もち米 ごま 砂糖<br>でんぷん 米油 焼き麸         |  | 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ<br>えのきたけ ねぎ 小松菜 大根 ゆず                 |  | 611          | 24.6      |
| 4 金  | 昆布ごはん 牛乳<br>鮭のもみじ焼き 五目汁<br>くだもの(梨)                             | 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳<br>鮭 みそ 豆腐       |  |  | 米 麦 米油 砂糖<br>マヨネーズ でんぷん            |  | 干しいたけ ごぼう にんじん 生姜<br>大根 えのきたけ ねぎ なし                      |  | 539          | 29.8      |
| 7 月  | 麦ごはん 牛乳<br>海苔の佃煮<br>肉じゃが 和風サラダ                                 | 牛乳 のり 豚肉                      |  |  | 米 麦 砂糖 米油 こんにやく<br>じゃが芋 ごま         |  | 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん<br>キャベツ きゅうり                         |  | 572          | 22.6      |
| 8 火  | ごはん 牛乳<br>あじのかみかみバーグ<br>みそけんちん汁<br>くだもの(みかん)<br><b>いい歯の日献立</b> | 牛乳 鶏肉 あじ 高野豆腐<br>卵 みそ 豆腐      |  |  | 米 米油 砂糖 でんぷん<br>こんにやく 里芋           |  | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>切干大根 大根 ごぼう ねぎ みかん                  |  | 588          | 26.0      |
| 9 水  | 鶏ごぼうピラフ<br>練馬産キャベツの日<br>練馬キャベツのポトフ 牛乳                          | 鶏肉 牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉           |  |  | 米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋                 |  | にんじん ごぼう さやいんげん<br>にんにく たまねぎ キャベツ                        |  | 530          | 21.4      |
| 10 木 | 五目あんかけ焼きそば 牛乳<br>フルーツポンチ                                       | 豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 寒天           |  |  | 中華めん 米油 砂糖 でんぷん                    |  | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ<br>たけのこ 干しいたけ キャベツ<br>みかん缶 パインアップル缶 桃缶 |  | 537          | 24.7      |
| 11 金 | 麦ごはん 牛乳<br>生揚げの吹き寄せ<br>カリカリさつまいもサラダ                            | 牛乳 豚肉 厚揚げ                     |  |  | 米 麦 米油 こんにやく 砂糖<br>でんぷん さつま芋       |  | 生姜 にんじん 干しいたけ<br>たけのこ たまねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり           |  | 582          | 22.2      |
| 14 月 | ごはん 牛乳<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>豚肉の生姜焼き                                | 牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉               |  |  | 米 じゃが芋 米油 砂糖 でんぷん                  |  | にんじん たまねぎ ねぎ 生姜 もやし                                      |  | 567          | 23.9      |
| 15 火 | ソフトフランスパン 牛乳<br>ベーコンポテトオムレツ<br>コンソメスープ<br>ほうれんそうサラダ            | 牛乳 ベーコン 生クリーム<br>卵 チーズ 鶏肉     |  |  | ソフトフランスパン 米油<br>じゃが芋 砂糖            |  | たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ<br>パセリ ほうれん草 もやし                     |  | 591          | 25.8      |
| 16 水 | カレーピラフ 牛乳<br>鶏肉と大豆のトマトソース煮<br>くだもの(りんご)                        | 鶏肉 牛乳 大豆 生クリーム                |  |  | 米 麦 バター 米油 じゃが芋 小麦粉                |  | たまねぎ にんじん ビーマン パセリ<br>にんにく トマトピューレ<br>グリンピース りんご         |  | 598          | 22.5      |
| 17 木 | 麦ごはん 牛乳<br>さばの香味焼き のっぺい汁<br>玉ねぎドレッシングサラダ                       | 牛乳 さば 鶏肉                      |  |  | 米 麦 砂糖 米油 里芋 こんにやく<br>ちくわでんぷん      |  | にんにく 生姜 ねぎ にんじん 大根<br>キャベツ きゅうり たまねぎ                     |  | 602          | 26.5      |
| 18 金 | 小松菜じゃこチャーハン<br>牛乳 ビーフンスープ<br>揚げごぼう                             | 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳               |  |  | 米 麦 米油 ビーフン でんぷん<br>砂糖 ごま          |  | 小松菜 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ<br>キャベツ ごぼう                        |  | 553          | 24.0      |
| 21 月 | ごはん 牛乳<br>すき焼き風煮<br>野菜のゆかりあえ<br>くだもの(みかん)                      | 牛乳 豚肉 豆腐                      |  |  | 米 米油 こんにやく 砂糖                      |  | にんじん 白菜 たまねぎ 干しいたけ<br>ねぎ キャベツ きゅうり みかん                   |  | 556          | 21.6      |
| 22 火 | 麦ごはん 牛乳<br>かじきの信田煮 さつま汁<br>ごまあえ<br><b>和食の日献立</b>               | 牛乳 油揚げ かじき 豚肉 豆腐 みそ           |  |  | 米 麦 砂糖 米油 さつま芋 ごま                  |  | にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし                                       |  | 617          | 29.4      |
| 24 木 | 卵わかめうどん 牛乳<br>竹輪の磯辺揚げ<br>切り干しツナサラダ                             | 豚肉 かまぼこ わかめ 卵 牛乳<br>竹輪 青のり ツナ |  |  | うどん 小麦粉 米油 砂糖                      |  | にんじん たまねぎ ねぎ 切干大根<br>キャベツ 小松菜                            |  | 539          | 27.2      |
| 25 金 | チリビーンズライス 牛乳<br>ベーコンと白菜のスープ                                    | ベーコン 豚肉 大豆<br>パルメザンチーズ 牛乳     |  |  | 米 麦 米油 じゃが芋 砂糖                     |  | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ トマトジュース<br>白菜 小松菜              |  | 596          | 24.5      |
| 28 月 | メープルトースト<br>サーモンチャウダー<br>フレンチサラダ 牛乳<br><b>世界の料理(カナダ)</b>       | 牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム               |  |  | 食パン バター メープルシロップ 米油<br>じゃが芋 小麦粉 砂糖 |  | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>コーン パセリ キャベツ きゅうり<br>りんご            |  | 566          | 21.5      |
| 29 火 | 中華おこわ 牛乳<br>わかさぎのからあげ<br>ワンタンスープ<br>ホワイトゼリー                    | 豚肉 牛乳 わかさぎ 鶏肉 寒天              |  |  | 米 もち米 米油 ごま油 でんぷん<br>ウェーブワンタン カルビス |  | にんじん たけのこ 干しいたけ<br>グリンピース 生姜 にんにく 白菜<br>たまねぎ ねぎ          |  | 602          | 24.2      |
| 30 水 | ごぼう入りドライカレー 牛乳<br>じゃこと大根のサラダ                                   | 豚肉 レンズ豆 牛乳 ちりめんじゃこ            |  |  | 米 麦 米油 小麦粉 ごま 砂糖                   |  | にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマン<br>にんじん レーズン 大根 きゅうり               |  | 612          | 25.3      |

※ 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。

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るため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

| 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 | 577          | 17.1      | 31.0   | 2.5       | 337        | 88          | 2.1    | 254           | 0.37        | 0.51        | 26         | 5.2      |

