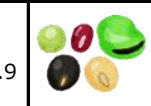
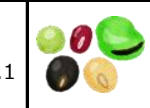
令和5年　　11月献立表

開進第一小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなってほしい食品
1	水	ご飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ひじき	こめ さとう なたねあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれんそう コーン	602	15.9	 豆類
2	木	きなこトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく レンズまめ	しょくパン さとう バター なたねあぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ しょうが にんにく しめじ トマトピューレ	593	15.7	種実類
6	月	ご飯 牛乳 豆腐とエビのケチャップ煮 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ なたねあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ グリンピース もやし きゅうり	562	17.7	果物類
7	火	カレーライス　牛乳 コーンサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ　さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリンピース キャベツ にんじん コーン きゅうり	588	12.0	きのこ類
8	水	ごはん 牛乳 練馬ｷｬﾍﾞﾂの回鍋肉 中華すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おしむぎ なたねあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ こむぎこ じょうしんこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	611	14.0	海草類
9	木	こぎつねご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き おひたし 根菜のみそ汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも けずりぶし みそ	こめ さとう しろごま なたねあぶら じゃがいも	にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん ねぎ	618	17.6	卵類
10	金	ごはん 牛乳 ポテバーグ もやしとｺｰﾝのｿﾃｰ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン なまクリーム	こめ おしむぎ じゃがいも でんぷん なたねあぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん もやし コーン パセリ	634	12.5	魚介類
13	月	カレーうどん 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん なたねあぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	574	17.7	小魚類
14	火	ごはん 牛乳 麻婆じゃが 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも なたねあぶら しらたき さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース キャベツ もやし きゅうり にんじん	575	14.8	乳類
15	水	パエリア 牛乳 さつま芋のポタージュ フレンチサラダ	とりにく えび　いか　ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おしむぎ なたねあぶら バター さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー パセリ こまつな キャベツ にんじん	648	14.1	 豆類
16	木	ごはん 牛乳 魚のピリ辛揚げ みそどれサラダ 粟米湯(スーミータン)	ぎゅうにゅう さめ みそ とりにく たまご	こめ おしむぎ なたねあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん もやし きゅうり コーン チンゲンサイ	575	17.5	種実類
17	金	ピザトースト 牛乳 チキンヌードルスープ オレンジゼリー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく かんてん	しょくパン バター なたねあぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく たまねぎ トマトピューレ ピーマン マッシュルーム にんじん コーン こまつな オレンジジュース	588	17.0	小魚類
20	月	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 焼肉サラダ すまし汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ ぶたにく こんぶ かまぼこ	こめ おおむぎ なたねあぶら しろすりごま さとう こんにゃく ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし きゅうり こまつな みつば	640	18.8	果物類
21	火	わかめご飯　牛乳 キャベツしゅうまい 塩ナムル 味噌汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ みそ	こめ でんぷん ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな もみな	581	17.1	きのこ類
22	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 白菜のクリームシチュー みかん	さめ たまご ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン なたねあぶら こむぎこ パンこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい グリンピース みかん	580	20.7	海草類
24	金	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん なたねあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ パインアップルかん ももかん りんごかん	574	15.5	芋類
27	月	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 さつま汁	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ おおむぎ さとう さつまいも	にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな ねぎ	657	20.0	魚介類
28	火	麦ごはん 牛乳 魚のもみじ焼き 蓮根チップサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく とうふ たまご わかめ	こめ おしむぎ マヨネーズ なたねあぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん れんこん コーン もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	576	18.3	乳類
29	水	かぼちゃのドリア　牛乳 きのこスープ フルーツヨーグルト	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめ バター なたねあぶら こむぎこ さとう	にんじん かぼちゃ マッシュルーム セロリー しめじ えのきたけ ほししいたけ パセリ ももかん、りんごかん、ようなしかん	612	15.9	卵類
30	木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの中華風味 じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう なたねあぶら はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン しょうが にんじん コーン はくさい こまつな	645	16.1	豆類

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数20回

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	602	16.4	30.9	2.6	363	96	2.2	211	0.27	0.40	15	6.1