

令和4年

11月献立表

北町小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
				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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火		ナンピザ ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ くだもの(かき)	ベーコン ソーセージ チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ナン こめあぶら	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん コーン パセリ かき	627	17.8	45.4	3.3	
2	水		こぎつねずし ぎゅうにゅう ちくさやき さわにわん	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ さとう しろごま こめあぶら しらたき	ほししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ みずな ごぼう だいこん ねぎ こまつな	665	17.1	33.4	2.3	
4	金		ごまごはん ぎゅうにゅう とうふのくみそやき はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく みそ とりにく	こめ むぎ しろごま さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ しめじ はねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	698	19.9	33.3	2.5	
7	月		こんぶごはん ぎゅうにゅう だいずとごきかなとさつまいものいりに むらくもじる	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし とうふ たまご わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう さつまいも でんぷん しろごま かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな ねぎ	677	16.4	28.1	2.7	
8	火		やきにくガーリックライス ぎゅうにゅう ジュリエンスープ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう しらたまだんご	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな セロリー キャベツ みかんかん ももかん バインアップルかん	673	14.0	29.8	2.4	
9	水		スタミナホイコーローどん ぎゅうにゅう スーミータン	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン コーン こまつな	659	19.2	25.9	2.9	
10	木		五穀かみかみご飯 ぎゅうにゅう れんこんつくね焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ もちこめ あかまい くるまい きび パンこ こめこ さとう かたくりこ しろすりごま しろごま こめあぶら こんにやく さといも	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん	633	18.2	29.0	2.5	
11	金		カレーうどん ぎゅうにゅう みそポテト	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	うどん こめあぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	640	15.3	30.5	2.6	
14	月		はいがパン ぎゅうにゅう エビグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく しばえび クリーム チーズ	はいがパン こむぎこ バター こめあぶら マカロニ パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー コーン キャベツ こまつな	650	19.5	36.6	3.8	
15	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがふうみやき こんさいのピリからいため かぼちゃとなまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	615	20.2	29.7	2.2	
16	水		まめいりハッシュドポーク ぎゅうにゅう やさいのペペロンチーノいため	ぶたにく レンズまめ クリーム ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ ざらめ オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン こまつな	633	13.3	31.1	2.2	
17	木		タカナチャーハン ぎゅうにゅう かいせんはるまき くだもの(みかん)	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりひきにく かいばしら えび	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら しろごま はるさめ かたくりこ はるまきのかわ	ねぎ たかなづけ しょうが みかん	686	15.4	34.1	2.5	
18	金		ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが きゃべつのあっさり和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	614	16.5	21.3	1.9	
19	土	(土曜日)学習発表	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ブロッコリーのサラダ だいずのスープに	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ピーマン あかピーマン きピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン さやいんげん	655	15.9	33.3	2.3	
21	月		振替休業日								
22	火		ごはん ぎゅうにゅう あつあげとねぎのそぼろに にらたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく たまご けずりぶし	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ にら	658	17.3	32.0	2.5	
24	木		さけときのこのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう コーンサラダ	さけ ぎゅうにゅう クリーム まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ コーン えだまめ	631	18.6	35.7	2.2	
25	金		しちぶつきごはん ぎゅうにゅう チキンカツのおろしソース キャベツのおかかあえ たっぷりやさいみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも	だいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	617	19.3	37.5	2.9	
28	月		ガバオライス ぎゅうにゅう キャベツとりんごのマリネ ごもくさっぱりスープ	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ オリーブゆ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン キャベツ パセリ りんご しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな	648	21.4	25.0	2.6	
29	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに やさいのごまずあえ こまつなじる	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう こめあぶら しろごま	しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん ほししいたけ こまつな	672	19.0	27.3	2.6	
30	水		チキンライス ぎゅうにゅう スパイシーポテト ブロッコリーのソテー	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ パセリ キャベツ ブロッコリー にんにく	629	13.8	35.3	1.6	

※ 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

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。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年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

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	649	17.4	31.7	2.5	352	102	2.7	273	0.33	0.49	19	6.2
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