

令和5年

11月献立表

北町小学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | |
|------|--|---|---|---|---------------|--------------|-----------|-----------|--|--|--|
| | | 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食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | |
| 1 水 | チーズコッペパン ぎゅうにゅう サウピカンサラダ ポークビーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | チーズパン あげあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こめあぶら バター こむぎこ | キャベツ きピーマン にんじん にんにく たまねぎ トマト | 653 | 18.2 | 39.8 | 2.1 | | | |
| 2 木 | しちぶつきごはん ぎゅうにゅう とうふとやさいのあんかけ かぶのすのもの くだもの (みかん) | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ | ごはん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ かぶ きゅうり みかん | 564 | 18.9 | 32.6 | 2.3 | | | |
| 6 月 | ピラフ ぎゅうにゅう さといもグラタン はくさいのスープに | とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ | こめ こめあぶら バター さといも こめこ | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン しめじ セロリー こまつな はくさい | 657 | 16.8 | 33.7 | 2.0 | | | |
| 7 火 | みそつけめん ぎゅうにゅう うずらのたまごに ごまわかめ | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ | ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード ごまあぶら しろごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン はくさい ねぎ なら もやし | 606 | 18.1 | 39.1 | 3.1 | | | |
| 8 水 | しちぶつきごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみりやき だいごんのみそしる ねりまくさんキャベツとじゃこのあえもの | ぎゅうにゅう いなだ ちりめんじゃこ とりにく みそ とうふ わかめ | ごはん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | しょうが ねぎ キャベツ だいごん にんじん | 530 | 24.5 | 39.9 | 2.0 | | | |
| 9 木 | 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 むぎ こめあぶら バター さとう | にんにく ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース セロリー キャベツ りんごかん パインアップルかん みかんかん ももかん | 666 | 13.9 | 26.2 | 1.9 | | | |
| 10 金 | こんぶごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらに いしかりじる | きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけ みそ | こめ もちこめ さとう じゃがいも あげあぶら こめあぶら こんにやく しろごま | ほししいたけ ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ だいごん しめじ ねぎ | 637 | 15.2 | 29.7 | 2.0 | | | |
| 13 月 | あおだいずごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき やさいのごまあえ すましじる | だいず ぎゅうにゅう たら みそ とうふ わかめ | こめ もちこめ さとう こめあぶら しろすりごま こんにやく | しょうが もやし こまつな にんじん だいごん しめじ ねぎ | 643 | 18.7 | 29.4 | 2.4 | | | |
| 14 火 | 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 | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ コーン こまつな | 635 | 13.5 | 31.9 | 2.0 | | | |
| 15 水 | ごはん ぎゅうにゅう からあげ ごもくまめ くだくさんみそしる | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいず みそ | こめ こむぎこ かたくりこ あげあぶら こめあぶら さとう | しょうが にんにく にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん だいごん しめじ はくさい ねぎ こまつな | 678 | 14.8 | 30.7 | 1.8 | | | |
| 16 木 | まるパン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソースかけ キャベツのマリネ ポテトスープ | ぎゅうにゅう とりにく だいず | まるパン こめあぶら さとう じゃがいも | しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ にんじん セロリー えのきたけ こまつな | 635 | 18.0 | 47.3 | 2.3 | | | |
| 17 金 | しちぶつきごはん ぎゅうにゅう はっちんどうふ ふるふきだいごん にびたし | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | ごはん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ チンゲンサイ だいごん こまつな | 479 | 19.5 | 38.3 | 2.0 | | | |
| 18 土 | エビクリームライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ | えび とりにく みそ ぎゅうにゅう かんてん わかめ | こめ こめあぶら こむぎこ バター さとう しろごま | にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン | 662 | 15.6 | 33.0 | 2.0 | | | |
| 21 火 | ガバオライス ぎゅうにゅう スパイシーポテト トックスープ | とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ | こめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら じゃがいも トック ごまあぶら | 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 たけのこ だいごん ほししいたけ | 680 | 17.6 | 27.7 | 2.3 | | | |
| 22 水 | まいたけごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき きゃべつのみそしる | ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご みそ わかめ | こめ もちこめ こめあぶら さとう こんにやく | まいたけ にんじん ごぼう たけのこ こまつな キャベツ ねぎ | 627 | 17.0 | 32.0 | 2.2 | | | |
| 24 金 | キャロットライス ぎゅうにゅう しんじゅだんご 3しょくナムル ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とりにく | こめ ごまあぶら かたくりこ もちこめ さとう しろごま | にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし こまつな しめじ きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぎ | 618 | 16.3 | 29.3 | 2.2 | | | |
| 27 月 | ナポリタンスパゲティ ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ポトフ | とりにく ウイナー ぎゅうにゅう ぶたにく | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン ごぼう きゅうり セロリー キャベツ こまつな | 648 | 17.2 | 31.7 | 2.2 | | | |
| 28 火 | しらすごはん ぎゅうにゅう ふわふわとうふむし いそかあえ さつまじる | ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうふ はんぺん たまご とりひきにく のり とりにく みそ | こめ しろごま さとう かたくりこ こんにやく さつまいも | しょうが にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいごん しめじ | 641 | 18.5 | 23.3 | 2.0 | | | |
| 29 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう きのこたっぷりハヤシライス じゃがいものサラダ くだもの (ラフランス) | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ むぎ こめあぶら さとう ざらめ こめこ じゃがいも | セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ トマト きゅうり コーン ようなし | 663 | 13.4 | 25.8 | 1.8 | | | |
| 30 木 | ひじきごはん ぎゅうにゅう やきししゃも うすくずじる | とりにく ひじき こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ | こめ こめあぶら さとう かたくりこ でんぶん | にんじん だいごん しめじ ねぎ | 664 | 20.2 | 33.3 | 2.5 | | | |

※ 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 | 629 | 17.2 | 32.5 | 2.2 | 365 | 101 | 2.5 | 231 | 0.31 | 0.40 | 16 | 6.7 |