



令和元年

11月献立表

実施日	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		13447 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	麦ご飯 ★牛乳 家常豆腐 ★三色ごま和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし ごまつな	617	16.5	29.9	2.2	
5	火	★揚げパン (きなこ) ★牛乳 ミネストローネスープ ★おかしな目玉焼き <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年提案</span>	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ かんてん		★コッパパン あぶら グラニューとう さとう オリブゆ じゃがいも マカロニ ★カルピス		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん ももかん	691	13.5	31.8	1.9	
6	水	★ チキンアドボ (フィリピン) ★牛乳 ニラガ (フィリピン)	とりにく ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ あぶら さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ チンゲンサイ さやいんげん	672	17.4	32.4	2.7	
7	木	ご飯 ★牛乳 レンコンしゅうまい みぞれ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく とうふ		こめ しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら		たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが にんじん しめじ なめこ えのきたけ だいこん ごまつな	604	16.4	26.1	1.7	
8	金	五穀かみかみご飯 ★牛乳 ホキの紅葉焼き カミカミサラダ 根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ホキ さきいか あぶらあげ みそ		こめ もちごめ あかまいくろまい きび マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さとう こんにやく さといも		たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ごぼう ごまつな	600	17.0	28.7	2.9	
11	月	チャーハン ★牛乳 春雨スープ ★大学芋	やきぶた なると ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ ★くろごま		にんじん ねぎ グリンピース キャベツ ごまつな	672	12.2	23.0	2.3	
12	火	麦ごはん ★牛乳 のりとひじきの佃煮 ★凍り豆腐の卵とじ ★くだもの (柿1/4)	★ぎゅうにゅう ひじきの のり とりにく こうやどうふ ★たまご		こめ むぎ さとう しらたき		たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん ★かき	617	16.5	26.7	2.2	
13	水	★ビスキュイパン ★牛乳 練馬キャベツのカレーポトフ ★型抜きチーズ	★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ		★ミルクパン ★バター さとう ★アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	676	15.3	41.4	2.6	
14	木	ご飯 ★牛乳 さばの香味焼き 野菜おかか和え えのき汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年提案</span>	★ぎゅうにゅう さば かつおぶし わかめ あぶらあげ		こめ さとう		しょうが ねぎ ごまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ	575	17.7	29.0	2.4	
15	金	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 レタススープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ むぎ ひまわりあぶら ★バター さとう あぶら じゃがいも かたくりこ		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう コーン しめじ レタス	612	14.0	30.0	2.4	
18	月	五目ご飯 ★牛乳 ★大豆とじゃこの揚げ煮 さつまい	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とうふ みそ		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ★しろごま さつまいも		ほししいたけ ごぼう にんじん たけのこ しょうが だいこん ねぎ	678	14.4	29.7	2.2	
19	火	★ビャンビャン麺 (中国) ★牛乳 中華スープ	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ		ほうとう あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ えのきたけ ごまつな	618	18.4	32.9	4.2	
20	水	★カレーツナピラフ (5年チャレンジ) ★牛乳 ★チーズポテト 野菜スープ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ ウィンナー		こめ ★バター あぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ ほろれんそう	640	13.0	33.9	3.5	
21	木	麦ご飯 ★牛乳 ★ふんわり卵焼き 千草和え 田舎汁	★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ ★たまご ★クリーム ★エメンタルチーズ あつあげ		こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも		キャベツ にんじん もやし えのきたけ ごまつな ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	674	16.6	35.4	2.2	
22	金	★もみじごはん ★牛乳 五目きんぴら いわしのつみれ汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう さつまあげ いわし みそ とうふ		こめ ごまあぶら ★ごま こんにやく あぶら さとう かたくりこ		にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ れんこん しょうが ねぎ だいこん ごまつな	567	15.7	24.4	2.5	
25	月	麦ごはん ★牛乳 五目肉じゃが 野菜の昆布和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しおこんぶ		こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら		たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	601	14.3	22.5	1.7	
26	火	★ピザパン ★ミルクコーヒー ABCスープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年提案</span>	ベーコン ★うずらたまご ウィンナー ★チーズ ★コーヒーぎゅうにゅう とりにく		★しょくパン あぶら さとう マカロニ		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん ピーマン にんじん しめじ キャベツ	621	14.9	43.2	4.0	
27	水	★チリビーンズライス ★牛乳 大根とねぎのスープ (5年チャレンジ)	ぶたひきにく ベーコン だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう わかめ とうふ		こめ むぎ ★バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース だいこん ねぎ	590	14.8	26.1	3.0	
28	木	麦ごはん ★牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の甘みそ和え じゃがもちスープ	★ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく あぶらあげ		こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら		しょうが キャベツ にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	682	16.1	28.9	2.4	
29	金	★カレーライス ★牛乳 ブロッコリーのサラダ ★福神漬	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう ハム		こめ むぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ぎざめ ひまわりあぶら さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン ★ふくじんづけ	690	12.5	29.1	3.1	

※ 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 ★アレルギー対応食材

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	635	15.3	30.4	2.6	340	87	2.3	276	0.38	0.52	32	4.4
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	20	5以上