



令和2年

11月献立表

北町西小学校

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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	麦ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 ★厚揚げとねぎのそぼろ煮 千草和え	★ぎゅうにゅう のり ★あつあげ とりひきにく		こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら		しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ ごまつな		630	16.1	29.9	3.0
4	水	★中華丼 ★牛乳 大学芋	ぶたにく いか ★えび ★うずらたまご なると ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ くろごま		にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ		698	13.0	21.9	1.7
5	木	★ぶどうパン ★牛乳 ★シェパースパイ (イギリス) ペイザンヌスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ ベーコン		★ぶどうパン じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん チンゲンサイ		632	13.9	36.5	3.4
6	金	五穀かみかみご飯 ★牛乳 いかの野菜甘酢あんかけ ★粟米湯(スーミータン)	★ぎゅうにゅう いか ★とうふ ★たまご		こめ もちごめ あかまい くらまい きび あぶら かたくりこ こむぎこ さとう		たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ コーン チンゲンサイ		638	16.6	26.9	2.1
9	月	★こぎつねご飯 ★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き もやしのゆずぼん和え ★みそけんちん	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも わかめ ★とうふ みそ		こめ あぶら さとう しろうごま こんにやく さといも		にんじん しめじ しょうが ねぎ きゅうり もやし ゆず ごぼう だいこん		627	16.8	30.0	3.0
10	火	具だくさん塩うどん ★牛乳 かしわいそべ天 野菜の甘みそ和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とり こんにやく あおのり みそ		うどん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ しょうが にんにく ごまつな キャベツ		618	19.4	28.5	2.4
11	水	★回鍋肉丼 ★牛乳 春雨スープ くだもの (柿1/4)	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ きくらげ かき		635	14.6	28.8	2.3
12	木	麦ご飯 ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き ★五目豆 ★野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★クリーム ★たまご ★だいず きざみこんぶ ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう		にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ		614	15.9	29.5	2.1
13	金	もみじごはん ★牛乳 ★キャベツのミートローフ いもっこ汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ぶたにく		こめ ごまあぶら ごま パンこ さとう あぶら さといも こんにやく		にんじん キャベツ コーン グリンピース ごぼう ねぎ ごまつな		658	15.9	30.4	2.8
16	月	麦ご飯 ★牛乳 魚の変わり焼き 小松菜ときのこのガーリックソテー ★豚汁	★ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン ぶたにく ★とうふ		こめ おおむぎ さとう あぶら オリーブゆ こんにやく じゃがいも		ねぎ にんにく にんじん しめじ コーン ごまつな ごぼう たまねぎ だいこん		648	18.1	29.3	2.5
17	火	★高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 れんこんのきんぴら えのきたけのすまし汁	とりひきにく ★こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく		しょうが にんじん ほししいたけ れんこん だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな		623	16.6	29.8	2.7
18	水	★ガーリックフランス ★牛乳 ★チキンビーンズ カントリーサラダ	★ぎゅうにゅう ひよこまめ レンズまめ とりもも ★クリーム		★ソフトフランスパン ★マーガリン オリーブゆ じゃがいも さとう あぶら		にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリー トマトかん きゅうり キャベツ だいこん レモン		625	14.5	37.3	2.4
19	木	麦ご飯 ★牛乳 里芋のスキヤキコロッケ キャベツソテー ★白菜と油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ じゃがいも さといも あぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ エリンギ はくさい		678	12.2	28.4	2.8
20	金	★ビーフストロガノフ ★牛乳 ブロッコリーのサラダ	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★ぎゅうにゅう ハム		こめ あぶら さとう ★バター こむぎこ		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー キャベツ コーン		617	14.1	26.5	1.7
24	火	麦ご飯 ★牛乳 さばのみそ煮 土佐和え ★すまし汁	★ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ★とうふ		こめ おおむぎ さとう		しょうが ねぎ ごまつな はくさい もやし にんじん だいこん しめじ こねぎ		616	17.3	27.2	3.2
25	水	豚丼 ★牛乳 ★大根とねぎのスープ ★焼きリンゴ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ ★とうふ		こめ おおむぎ さとう ごま グラニューとう ★バター		にんにく ねぎ りんご ピーマン たまねぎ にんじん だいこん レーズン		662	13.0	29.6	2.6
26	木	★大豆入り炊き込みごはん ★牛乳 ヒカド汁 (長崎県) はりはり漬け	とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★ぎゅうにゅう ぶり きざみこんぶ		こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら		にんじん ごぼう だいこん しめじ はねぎ きりぼしだいこん きゅうり		641	14.5	27.5	2.4
27	金	★食パン ★牛乳 手作りみかんジャム ★かぼちゃのシチュー ポバインソテー	★ぎゅうにゅう とり こんにやく ベーコン		★しょくパン グラニューとう こーんすたーち あぶら ★バター こむぎこ		みかんかん みかんジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ コーン ほうれんそう		626	14.0	38.7	2.6
30	月	タンドライーチキンカレー ★牛乳 わかめサラダ	とりにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン		630	14.4	26.9	2.2

※ 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19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	636	15.4	29.4	2.5	334	90	2.2	266	0.36	0.51	31	4.6
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