



令和3年

11月献立表

北町西小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 ★ポパイキッシュ ミネストローネスープ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ハム ★クリーム ★たまご ★チーズ とりにく	★コッペリン あぶら グラニューとう さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく セロリー トマトかん パセリ	642	17.4	42.8	2.8			
2 火	★高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 ★石狩汁	とりひきにく ★こうや豆腐 ★ぎゅうにゅう さけ ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	567	19.7	28.6	2.2			
4 木	★麦ご飯 ★牛乳 さばの香味焼き ★ごま和え ★さつま汁	★ぎゅうにゅう さば ★あぶらあげ とりにく ★とうふ みそ	こめ ★おむぎ さとう ★しろすりごま あぶら さつまいも	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん	615	18.3	32.6	2.3			
5 金	スパイシーピラフ ★牛乳 ★コーシニヤ ★ブラジル(5年生) フエイジョアータ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ★チーズ ★たまご ぶたにく いんげんまめ きんときまめ ウインナー	こめ あぶら オリーブゆ じゃがいも ★バター こめこ こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	619	15.2	32.4	2.2			
8 月	五穀かみかみご飯 ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き ★野菜のみそ汁 ★ごぼうと大豆の甘辛揚げ	★ぎゅうにゅう いか ★だいず ★あぶらあげ みそ	こめ もちごめ あかまい くらまい きび さとう ★ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら さつまいも	しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	585	16.7	25.7	2.2			
9 火	★麦ご飯 ★牛乳 ★生揚げと野菜のうま煮 ★キャベツとちくわのごま酢あえ	★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ ちくわ	こめ ★おむぎ あぶら さとう ★ごま	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん キャベツ	607	16.8	30.4	1.9			
10 水	和風きのこスパゲティ ★牛乳 ★ポテトグラタン くだもの(柿1/4)	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく ★クリーム ★チーズ	スパゲティ オリーブゆ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	にんにく たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ エリンギ ブロッコリー かき	664	15.4	36.1	2.8			
11 木	★あぶたま丼 ★牛乳 具だくさん汁	★あぶらあげ かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう あぶら さといも こんにやく	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース ごぼう だいこん こまつな ねぎ	591	17.9	32.0	2.9			
12 金	ターメリックライス ★牛乳 ★ポポティ ★アフリカ(6年生) ポイキ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★チーズ ★たまご ぎゅうにゅう レンズまめ	こめ あぶら さとう パンこ ★アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ ピーマン トマトかん	665	18.0	33.4	1.9			
15 月	★麦ご飯 ★牛乳 あじフライ おかか和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう あじ みそ	こめ ★おむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう さつまいも	もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	652	15.2	27.3	2.7			
16 火	★ツナトースト ★牛乳 ★チリコンカン	まぐろかん ★エメンタルチーズ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず いんげんまめ ★チーズ	★しょくパン ★マヨネーズ(エッグフリー) あぶら じゃがいも さとう	レモン たまねぎ にんにく にんじん トマトかん パセリ	604	18.1	44.0	2.3			
17 水	ごはん★回鍋肉 ★牛乳 ★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 あぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン チンゲンサイ	608	17.6	30.0	2.7			
18 木	★麦ご飯 ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 わかめとじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★やきとうふ わかめ ちりめんじゃこ	こめ ★おむぎ あぶら しらたき さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい しゅんぎく ねぎ キャベツ コーン	604	18.1	30.7	2.2			
19 金	★中華丼 ★牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく いか ★えび ★うずらたまご なると ★ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	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 しょうが もやし いら	574	17.6	27.6	2.5			
22 月	まいたけご飯(群馬) ★牛乳 ★ふわり卵焼き ★ひじきの煮物 すまし汁(手まり麩)	とりにく ★ぎゅうにゅう まぐろかん ★とうふ ★たまご ★クリーム ひじき ★あぶらあげ	こめ あぶら さとう やきふ	にんじん まいたけ さやいんげん だいこん たけのこ ねぎ	571	16.6	35.6	2.5			
24 水	★ソース焼きそば ★牛乳 ★わかめスープ ★おかしな目玉焼き	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ わかめ かんでん	あぶら ちゅうかめん ★カルピス	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが ねぎ ももかん	578	15.4	33.0	2.4			
25 木	★麦ご飯 ★牛乳 ★キャベツのミートローフ アツタのツナ醤油和え いもっこ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ ★おむぎ パンこ さとう あぶら オリーブゆ さといも こんにやく	キャベツ にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー もやし にんにく ごぼう ねぎ こまつな	584	17.8	30.5	2.4			
26 金	★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	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 ★おむぎ あぶら さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら ★しろごま	にんじん ごぼう だいこん しめじ はねぎ きりほしだいこん きゅうり	584	15.8	30.5	2.4			
29 月	★麦ご飯 ★牛乳 魚のおろし焼 ★じゃがいものきんぴら かしわ汁	★ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ ★おむぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ★ごま	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな	612	18.0	35.1	2.7			
30 火	★チキンカレー ★牛乳 ブロッコリーのサラダ	とりにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう ハム	こめ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー キャベツ コーン	656	14.3	31.3	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 ★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	609	17.0	32.5	2.4	340	91	2.3	228	0.27	0.47	16	5.8
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

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご承知おきください。
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。