



令和4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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 火	麦ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの青のり焼き ★ごぼうと大豆の甘辛揚げ ★豚汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり ★だいず ぶたにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	609	17.0	31.3	2.0			
2 水	麦ご飯 ★牛乳 焼きコロッケ 白菜の煮びたし ★わかめと油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし ★あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう パンこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし だいこん	631	13.7	31.5	2.6			
4 金	★ジャージャー麺 ★牛乳 野菜炒め ゆうやけゼリー	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう なたと かんでん	ちゅうかめん あぶら さとう ★しろごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし きくらげ ビーマン にんじんジュース みかんジュース	587	15.8	32.8	3.0			
7 月	麦ご飯 ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 ひじきサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★やきとうふ ひじき	こめ おおむぎ 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 もやし ほうれんそう コーン	585	17.7	29.7	2.1			
8 火	麦ご飯 ★牛乳 ★いかのチリソース 粉ふきいも ★粟米湯(スーミータン)	★ぎゅうにゅう いか ★たまご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ コーン チンゲンサイ	596	16.4	24.3	2.3			
9 水	★パンパン ★牛乳 ★練馬キャベツのミートローフ キャベツのスープ煮	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりひきにく ★たまご とうりにく	★パンパン パンこ さとう あぶら	キャベツ にんじん コーン グリンピース にんにく しょうが しめじ たまねぎ	575	19.9	41.3	2.9			
10 木	中華おこわ ★牛乳 ★ツナマヨ春巻き ★中華スープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう まくろ ★とうふ わかめ	こめ もちごめ ごまあぶら ★マヨネーズ(卵なし) こむぎこ はるまきのかわ あぶら ★しろごま	たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ えのきたけ たまねぎ ごまつな	602	14.2	33.6	2.7			
11 金	ご飯 ★牛乳 ★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 パンこ こめこ さとう かたくりこ ★しろすりごま ★しろごま 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 ごまつな ごぼう だいこん	611	18.5	29.6	2.3			
14 月	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ジュリエンスープ ★型抜きチーズ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ	こめ おおむぎ あぶら ★バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう セロリー キャベツ	608	16.3	38.5	2.7			
15 火	麦ご飯 ★牛乳 さわらの生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め ★味噌汁	★ぎゅうにゅう さわら とりにく わかめ ★あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ 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 たまねぎ だいこん	584	19.7	30.4	2.6			
16 水	★カラフルピラフ ★牛乳 ★かぼちゃのシチュー	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ★クリーム	こめ おおむぎ ★バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース かぼちゃ パセリ	649	13.1	37.7	2.7			
17 木	麦ご飯 ★牛乳 ★鶏肉の甘みそがけ キャベツのじゃこ炒め ★田舎汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ ★あつあげ	こめ おおむぎ さとう ★しろごま かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ごまつな ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	585	18.3	32.6	2.1			
18 金	ナスのミートスパゲッティ ★牛乳 キャベツコンソープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう こむぎこ	なす にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん ほうれんそう にんじん コーン キャベツ	585	17.0	32.8	2.7			
21 月	★ハニートースト ★牛乳 ★チリコンカン フルーツタピオカ	★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 ★マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも さとう タピオカ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ みかんかん ももかん パインアップルかん	649	13.4	32.9	1.8			
22 火	麦ご飯 ★牛乳 ★ふくさ卵 ★ひじきの煮物 いもっこ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく すり身 ★とうふ ★たまご ひじき ★あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら さといも	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう ねぎ ごまつな	575	17.9	30.2	2.0			
24 木	わかめご飯 ★牛乳 あじフライ おかか和え すまし汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう あじ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	もやし キャベツ にんじん だいこん しめじ たまねぎ ねぎ	592	15.7	29.3	2.6			
25 金	★豆入りハッシュドポーク ★牛乳 小松菜とコーンのソテー ★りんご	ぶたにく レンズまめ ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ★バター こむぎこ ざらめ	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 グリンピース ごまつな コーン ★りんご	635	13.3	28.9	2.1			
28 月	麦ご飯 ★牛乳 ★サバのカレームニエール きゅうりとしらすの酢物 ★さつま汁	★ぎゅうにゅう さば わかめ しらすぼし とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ ★バター さとう あぶら さつまいも	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	614	17.9	33.0	2.5			
29 火	麦ご飯 ★牛乳 ★ヘルシーハンバーグ アジのツナ醤油和え すずしろ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ ★たまご とりにく	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう かたくりこ オリーブ油 でんぷん	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし にんにく だいこん ねぎ ごまつな	597	17.6	30.2	2.6			
30 水	★チキンカレー ★牛乳 キャベツのサラダ	とりにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	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 キャベツ きゅうり コーン	637	13.8	31.9	2.8			

※ 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	605	16.3	32.1	2.5	330	89	2.2	218	0.27	0.45	13	5.6
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	25	4.5以上

※昨年日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い値になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。どうぞ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(3・4年生)の値です。