早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

令和5年

11月献立表

北町西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	ご飯 ★牛乳 塩から揚げ ゆかり和え 田舎汁	★ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぷん あぶら こんにゃく ちくわふ	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん えのきたけ はくさい	551	15.5	23.4	1.7
2	木	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ★粟米湯(スーミータン)	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ★たまご	こめ おおむぎ あぶら ★バター さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ コーン ねぎ	599	15.6	34.1	2.7
6	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 ぎゅうにく ★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	597	17.3	31.4	2.1
7	火	ご飯 ★牛乳 ★れんこんつくね焼き 野菜の昆布和え ★みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★だいず しおこんぶ ★とうふ みそ	こめ パンこ こめこ さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく 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 きゅうり ごぼう だいこん	577	18.0	28.4	2.4
8	水	★パインパン ★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 とりにく ぎゅうにく	★パインパン 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 ぶなしめじ たまねぎ	566	19.6	41.0	2.9
9	木	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 でんぷん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	620	16.8	31.1	2.3
10	金	★あんかけ焼きそば ★牛乳 ＵＦＯゼリー	ぶたにく かまぼこ ★いか ★むきえび ★ぎゅうにゅう こなかんてん	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら れいとうしらたまだんご	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ パインかん ぶどうジュース	543	17.0	21.5	2.7
13	月	チキンライス ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ペイザンヌスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン カットウインナー ★たまご	こめ おおむぎ あぶら ★バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース あおピーマン パセリ セロリー にんにく かぶ	621	16.8	35.4	2.8
14	火	麦ご飯 ★牛乳 ★サバのカレームニエル きゅうりとしらすの酢の物 ★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 はくりきこ ★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	2.7
15	水	麦ご飯 ★牛乳 焼きコロッケ 白菜の煮びたし 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら つきこんにゃく 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 えのきたけ だいこん ねぎ	580	12.8	29.2	2.4
16	木	中華おこわ ★牛乳 ★ツナマヨ春巻き 春雨スープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら ★マヨネーズ（エッグフリー） はくりきこ はるまきのかわ あぶら はるさめ	たけのこ にんじん ほししいたけ グリンピース キャベツ にんにく はくさい にら ねぎ	612	14.7	33.5	2.7
17	金	コメッコハヤシライス ★牛乳 ジャコの和風サラダ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ 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 トマトピューレー グリンピース キャベツ にんじん もやし	655	12.9	28.9	2.9
20	月	麦ご飯 ★牛乳 ★ふくさ卵 切り干し大根の含め煮 いもっこ汁	★ぎゅうにゅう とりにく たら ★とうふ ★たまご かくあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら さといも	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな	594	18.2	29.4	2.2
21	火	★大根菜飯 ★牛乳 ★ジャンボシュウマイ わかめスープ	しらすぼし ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ とりにく わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★いりごま しゅうまいのかわ パンこ さとう でんぷん	だいこん たまねぎ しょうが にんじん もやし にんにく ねぎ	564	16.5	30.2	2.8
22	水	★ハニートースト ★牛乳 ポトフ ★りんご	★ぎゅうにゅう とりにく	★しょくぱん ★マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ★りんご	551	15.3	40.3	2.2
24	金	ご飯 ★牛乳 さばのみそ煮 ★野菜のごま酢和え 麩のすまし汁	★ぎゅうにゅう さば みそ	こめ さとう ★すりごま ふ	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ	553	17.6	29.8	2.7
27	月	麦ご飯 ★牛乳 ★ホキの紅葉焼き 根菜のピリ辛炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう ホキ とりにく わかめ みそ	こめ おおむぎ★マヨネーズ（エッグフリー） あぶら つきこんにゃく さとう	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう れんこん さやいんげん だいこん	550	18.8	27.5	2.5
28	火	麦ご飯 ★牛乳 ★ヘルシーハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾆﾝﾆｸ醤油和え 味噌汁（白菜）	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう でんぷん オリーブあぶら	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし にんにく はくさい えのきたけ	583	17.2	28.6	2.7
29	水	ビビンバ ★牛乳 トックスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎあぶら さとう ごまあぶら かんこくもち（トック）	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	551	15.7	27.3	2.3
30	木	★チキンカレー ★牛乳 キャベツのサラダ	とりにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ★バター はくりきこ 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	636	13.8	32.0	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

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	586	16.4	30.8	2.5	312	83	2.0	210	0.24	0.44	13	5.1
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価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価になっていますが、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)の価です。