

令和元年 家庭数

11月献立表

向山小学校

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日分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	金	三色丼 牛乳 トックスープ	鶏肉 卵 飲用牛乳	鶏肉 卵 飲用牛乳	精白米 上白糖 米ぬか油 トック	しょうが ほうれんそう 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ だいごん 緑豆もやし にら	620	17.0	27.6	2.3		
5	火	わかめご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 切干大根の煮物 呉汁	わかめご飯の煮 飲用牛乳 鶏肉 卵 だいたい 米みそ	鶏肉 卵 だいたい 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう ごまつな 切干しいたけ こんにやく さやいんげん だいごん ねぎ	620	15.2	27.0	2.8		
6	水	ピロシキサンド ミニトマト 牛乳 かぼちゃのシチュー	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳	ショートニングパン 米ぬか油 普通はるさめ でん粉 バター 薄力粉	しょうが にんにく にんじん にら 緑豆もやし キャベツ たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ ミニトマト	600	13.7	42.0	2.5		
7	木	ごはん 牛乳 ひじき豆腐焼き生薑ソース 三色ごま和え けんちん汁	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 鶏肉	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 鶏肉	精白米 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま さといも	たまねぎ こんにやく ねぎ しょうが 緑豆もやし にんじん ごまつな ごぼう だいごん	604	16.2	26.7	2.5		
8	金	五穀かみかみご飯 牛乳 ホキの紅葉焼き カミカミ和え もやしのみそ汁	飲用牛乳 ホキ いか 鶏肉 米みそ	飲用牛乳 ホキ いか 鶏肉 米みそ	精白米 もち米 赤米 黒米 きび マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 上白糖	たまねぎ にんじん だいごん きゅうり ごぼう 緑豆もやし ごまつな ねぎ	576	17.6	29.1	2.6		
11	月	親子丼 牛乳 磯香和え えのきたけのすまし汁	鶏肉 蒸しかまぼこ なると 卵 飲用牛乳 もみのり 豚肉	鶏肉 蒸しかまぼこ なると 卵 飲用牛乳 もみのり 豚肉	精白米 三温糖	乾しいたけ たまねぎ グリンピース にんじん ごまつな 緑豆もやし ねぎ はくさい にんじん えのきたけ	609	17.4	26.2	3.0		
12	火	ごはん 牛乳 ポテトコロック キャベツソテー 白菜のみそ汁	飲用牛乳 豚肉 卵 削り節 米みそ	飲用牛乳 豚肉 卵 削り節 米みそ	精白米 米ぬか油 乾燥マッシュポテト じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ はくさい ねぎ ごまつな	683	13.4	27.9	2.8		
13	水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 ワンタンスープ 果物(みかん)	豚肉 米みそ 飲用牛乳 豚肉	豚肉 米みそ 飲用牛乳 豚肉	精白米 米ぬか油 上白糖 でん粉 ワンタン	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ みかん キャベツ ピーマン しょうが チンゲンサイ はくさい 干しいたけ にんじん 緑豆もやし	611	15.5	24.6	2.0		
14	木	カラフルピラフ 牛乳 イタリアンスープ 野菜のガーリックソテー	鶏肉 飲用牛乳 チーズ 卵 ベーコン	鶏肉 飲用牛乳 チーズ 卵 ベーコン	精白米 オリーブ油 米ぬか油 パン粉	たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン グリンピース セロリー にんにく キャベツ しょうが にんじん コーン ほうれんそう	587	14.0	32.2	2.4		
15	金	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 むきえび うずら卵 飲用牛乳 ヨーグルト	豚肉 むきえび うずら卵 飲用牛乳 ヨーグルト	むし中華めい 米ぬか油 三温糖 でん粉 粉糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 緑豆もやし みかん缶 はくさい チンゲンサイ パイン缶 りんご缶	622	15.6	23.7	1.7		
18	月	具だくさん塩うどん 牛乳 大豆ミートの甘辛揚げ	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 だいたい	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 だいたい	うどん でん粉 揚げ油 三温糖	ごぼう にんじん だいごん たけのこ はくさい 干しいたけ ごまつな ねぎ しょうが にんにく	586	15.2	28.4	3.0		
19	火	まいたけご飯 牛乳 イカの香味焼き はりはり漬け だんご汁	鶏肉 飲用牛乳 いか 米みそ 刻み昆布 豚肉 油揚げ	鶏肉 飲用牛乳 いか 米みそ 刻み昆布 豚肉 油揚げ	精白米 米ぬか油 三温糖 白玉粉	にんじん まいたけ しょうが にんにく ねぎ 切干しいたけ きゅうり はくさい 干しいたけ たけのこ ごまつな	626	17.8	23.7	2.7		
20	水	ガーリックフランス 牛乳 ビーンズスープ インディアンポテト	飲用牛乳 豚肉 ひよこ豆 ソーセージ ベーコン	飲用牛乳 豚肉 ひよこ豆 ソーセージ ベーコン	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 トマトピューレ 青ピーマン	582	14.0	42.8	2.5		
21	木	麦ご飯 牛乳 豚肉の甘みそかけ 野菜のポン酢和え 田舎汁	飲用牛乳 豚肉 米みそ 生揚げ	飲用牛乳 豚肉 米みそ 生揚げ	精白米 米粒麦 上白糖 ごま 米ぬか油 じゃがいも	しょうが こんにやく キャベツ はくさい 緑豆もやし にんじん ごまつな ゆず果汁 レモン果汁 ごぼう だいごん しめじ ねぎ	626	15.8	30.6	2.3		
22	金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚揚げの野菜あん 野菜の甘みそ和え	飲用牛乳 焼きのり 豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 焼きのり 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 上白糖 米ぬか油 三温糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ごまつな キャベツ チンゲンサイ	628	15.0	26.8	2.3		
23	土	ポークカレー 牛乳 ベーコンドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン 飲用牛乳	豚肉 ベーコン 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	652	11.7	30.9	2.2		
26	火	ハッシュドビーフ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ 果物 (柿)	豚肉 だいたい レンズまめ 飲用牛乳	豚肉 だいたい レンズまめ 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 中ざら糖 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン 柿 にんじん マッシュルーム ごぼう キャベツ トマトピューレ グリンピース きゅうり	678	12.0	28.5	1.9		
27	水	ごはん 牛乳 ぶりの塩焼焼き 野菜のみぞれ和え 豚汁	飲用牛乳 ぶり 米削り 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐	飲用牛乳 ぶり 米削り 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐	精白米 米ぬか油 じゃがいも	緑豆もやし ごまつな だいごん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ	647	18.1	30.3	2.3		
28	木	ブレンヂトースト 牛乳 コーンポタージュ ブロッコリーのソテー	卵 調理用牛乳 飲用牛乳 生クリーム ベーコン	卵 調理用牛乳 飲用牛乳 生クリーム ベーコン	食パン バター 上白糖 米ぬか油 薄力粉	たまねぎ セロリー コーン にんにく ブロッコリー キャベツ	599	13.5	40.1	2.7		
29	金	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの唐揚げ 野菜炒め さつま汁	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 米みそ	精白米 でん粉 薄力粉 揚げ 米ぬか油 上白糖 さつまいも	のぎわな漬 緑豆もやし にんじん たまねぎ だいごん ねぎ	629	16.1	28.3	2.6		

※ 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。

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	619	15.2	29.8	2.5	328	83	2.0	254	0.37	0.51	30	4.2
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