

令和3年

11月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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	こうやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが えのきたけ グリンピース かぼちゃ	608	18.4	28.0	2.1
2火	ごもくたかなチャーハン ぎゅうにゅう チャプチェ ワンタンスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら はるさめ こめあぶら しろごま さとう ウェーブワンタン	しょうが にんじん ほししいたけ たかなづけ ねぎ いら ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ	596	14.8	39.4	2.6
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう キムチどうふ バンバンジーふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ うずらたまご わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ さとう しろすりごま ごまあぶら	にんじん えのきたけ キムチ チンゲンサイ ねぎ いら キャベツ きゅうり にんにく	619	16.3	38.7	2.1
5金	チリピーズライス ぎゅうにゅう とりのこうそうやき はくさいとコーンのサラダ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ バター しろごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん しょうが だいこん はくさい コーン	552	15.4	29.5	2.3
8月	やさいたっぷりとうにゅうタンメン ぎゅうにゅう ごぼうとだいずのあまからあげ	ぶたにく うずらたまご とうにゅう ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ あぶら さとう みずあめ	しょうが にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし ごぼう	633	16.7	33.7	2.2
9火	ごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ やさいのごまいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん かぼちゃ こまつな	650	17.5	35.7	3.1
10水	えびピラフ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとツナのサラダ ポトフ	えび ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン とりにく ウィンナー	こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きりぼしだいこん にんにく セロリー キャベツ パセリ	615	14.4	35.9	2.2
11木	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき じゃがいものおかかいため ガタタン	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし ぶたにく えび いか たまご	こめ さとう こめあぶら マーガリン じゃがいも かたくりこ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん にんにく コーン きくらげ はくさい ねぎ こまつな	609	20.6	25.0	2.3
12金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん こまつな	634	17.2	32.5	2.8
15月	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう いかのかりんあげ いとわりわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか わかめ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ	604	11.7	39.2	2.7
16火	ごはん ぎゅうにゅう いもに いろどりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら こんにゃく さといも さとう しろすりごま	にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう れんこん ピーマン あかピーマン	585	15.7	30.2	1.7
17水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ いら	637	17.1	32.5	2.9
18木	カレーピーズサンド ぎゅうにゅう コロコロソテー ミネストローネ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン こめあぶら パンこ オリーブゆ マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ トマトかん パセリ	693	19.1	37.9	3.5
19金	しそひじきごはん ぎゅうにゅう さばのさいきょうやき のっぺいじる	ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま かたくりこ こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん こまつな ねぎ	598	19.3	34.0	2.8
24水	ツナのトマトソーススパゲティ ぎゅうにゅう あおりのピーズポテト フルーツポンチ	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう だいず あおりの かんてん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん ほうれんそう りんごかん みかんかん パインアップルかん レモン	693	15.2	34.7	2.1
25木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ わかめときりぼしだいこんのごまあえ おでん	ぎゅうにゅう こもちししゃも わかめ こんぶ ウィンナー ちくわ さつまあげ うずらたまご	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう しろすりごま こんにゃく ちくわぶ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん	657	17.4	32.5	2.7
26金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こんにゃくとにんじんのごまみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	こめ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう こんにゃく しろすりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	630	14.2	28.3	2.3
29月	あきのカレーライス ぎゅうにゅう アップルドレッシングサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう とうにゅうバター こむぎこりんご	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ましたけ キャベツ きゅうり	630	12.7	31.3	1.9
30火	ごはん ぎゅうにゅう たらのフライマリアソースがけ わかめサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら さとう しろごま	たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり はくさい こまつな	637	14.8	31.9	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

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	625	16.3	33.2	2.4	340	95	2.4	250	0.30	0.46	14	6.2

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、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。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

