令和5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			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	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 みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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 にら	645	17.2	32.2	2.8
2	木	しそひじきごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき 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 ぎんさわら みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにゃく さといも かたくりこ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	606	20.1	29.1	2.6
6	月	ガパオライス ぎゅうにゅう ニラともやしのスープ くだもの(りんご)	とりひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし にら りんご	598	18.1	25.9	2.3
7	火	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 こめぬかあぶら 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	590	17.2	34.9	2.4
8	水	えびピラフ 牛乳 きりぼしだいこんとツナのサラダ ねりまるキャベツのポトフ	えび ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン とりにく ウインナー	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら 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 こまつな にんにく セロリー キャベツ	587	14.6	33.9	2.1
9	木	むぎごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ やさいののりあえ わかめとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご のり ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん キャベツ こまつな ねぎ	624	19.3	31.4	3.0
10	金	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう いかのかりんあげ いときりわかめのスープ	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	630	17.5	36.3	3.1
13	月	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 こめぬかあぶら 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	629	14.2	28.3	2.2
14	火	カレービーンズトースト 牛乳 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	しょくパン こめぬかあぶら 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	595	19.3	40.5	3.0
15	水	たかなチャーハン ぎゅうにゅう はるさめサラダ ワンタンスープ くだもの（みかん）	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ ごまあぶら はるさめ さとう こめぬかあぶら しろごま ウェーブワンタン	しょうが たかなづけ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく はくさい たけのこ にら みかん	589	14.0	27.5	2.6
16	木	ごはん 牛乳 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 ししゃも わかめ こんぶ ウインナー　ちくわ さつまあげ うずらたまご	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら 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	653	15.8	34.3	2.8
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき じゃがいもとコーンのソテー ガタタン	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく えび いか　たまご	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン かたくりこ	しょうが キャベツ たまねぎ 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	603	20.2	25.2	2.3
20	月	ゆかりごはん 牛乳 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 こめぬかあぶら 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	601	15.4	29.4	2.5
21	火	ガーリックライス ぎゅうにゅう チーズオムレツ マンハッタンクラムチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ たまご あさり	こめ おおむぎ オリーブゆ マーガリン さとう じゃがいも	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン ほうれんそう パセリ にんじん トマトかん トマトペースト	681	15.6	40.8	3.3
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンバンジーふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり	615	16.7	33.2	2.0
24	金	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 あおのりビーンズポテト	ベーコン まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう だいず あおのり	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら 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	624	16.7	38.5	2.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライマリアナソースがけ 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 あぶら こめぬかあぶら 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	630	15.8	32.3	2.3
28	火	あきのカレーライス ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さつまいも マーガリン こむぎこ オリーブゆ さとう	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 キャベツ きゅうり コーン レモン りんごかん パインアップルかん ももかん	659	12.7	26.1	1.9
29	水	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 ぶたにく みそ あつあげ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう 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	626	17.4	32.9	2.5
30	木	ごまココアあげパン 牛乳 ジャーマンポテト チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ	ねじりパン くろすりごま グラニューとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん セロリー トマトかん	634	15.4	39.5	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。　※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	621	16.6	32.7	2.5	339	92	2.4	224	0.30	0.45	15	6.3
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