

家庭数

令和3年11月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (月)		はいがごはん	とうふハンバーグきのこあんかけ おかかえ みそけんちんじる	こめ きびごと うでん さんとう こんにやく さといも	こめあぶら	ふたひきにく とうふ かつおぶし とりにく みそ	★ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ しょうが もやし ごぼう だいこん	575 23.9 29.6
2 (火)		★チリコンカンドッグ	コールスロー ミネストローネ	★むえんパン こめ きびごと じゃがいも こめごま ころも さんとう	こめあぶら オリーブゆ	ベーコン ふたひきにく だいず いんげんまめ ふたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ トマトペースト トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン セロリー	626 22.8 27.3
3 (水)		文化の日								
4 (木)		はいがごはん	あかうおのてりやき ひじきのにも あきのとんじる	こめ きびごと うでん さんとう こんにやく さとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	あかうお ふたひきにく だいず あぶらあげ ふたにく みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ ごぼう しめじ はくさい ねぎ	595 21.0 30.3
5 (金)		はいがごはん	てづくりふりかけ あつあげのカレーに かき	こめ きびごと うでん さんとう	ごまあぶら こめあぶら	かつおぶし あつあげ ふたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ かき	598 26.7 38.5
8 (月)		キムチチャーハン	★かみかみあえ ★ワントンスープ	こめ さとう ★ワントンのかわ	ごまあぶら こめあぶら	ふたにく だいず ★するめ ふたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ こまつな	にんにく しょうが ねぎ キムチ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ はくさい	555 21.8 23.7
9 (火)		はいがごはん	はたけのおにくチリソースあえ わふうサラダ なめこのみそしる	こめ でんぶん きびごと さとう	こめあぶら	だいず とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ	595 20.7 29.3
10 (水)		★あさりピラフ	さかなのマヨコーンやき ねりまキャベツのポトフ	こめ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	ベーコン ★かいばしら ★あさり かいり ふたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	にんにく ごぼう たまねぎ コーン セロリー しょうが キャベツ	555 24.5 25.8
11 (木)		★わかめうどん	ちくわのいそべあげ カリカリじゃこサラダ	★うどん こめ きびごと	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ	こんぶ わかめ ★ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	572 28.6 26.3
12 (金)		★クリームライス	イタリアンサラダ ★スイートポテト	こめ こめ きびごと さとう さつまいも さとう	こめあぶら ★バター	とりもも いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん パセリ あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	581 21.4 25.1
15 (月)		はいがごはん	さけのねぎみそやき ごもくまめ さわにわん	こめ こんにやく きびごと	ごまあぶら こめあぶら	さけ みそ とりにく だいず ふたにく	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さいいんげん こまつな	しょうが ねぎ れんこん ごぼう だいこん	609 25.1 28.8
16 (火)		★きなこトースト	ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	★しよくパン さんとう きびごと じゃがいも こめ	★バター こめあぶら	きなこ ふたにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマトピューレ こまつな	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	546 23.7 30.8
17 (水)		はいがごはん	しせんどうふ やさいのねぎソース	こめ きびごと うでん さんとう	こめあぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	534 24.3 29.3
18 (木)		えだまめごはん	★ぎせいどうふ じゃがいものみそしる	はいがまい きび きびごと うでん さんとう じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりひきにく とうふ ★たまご みそ かつおぶし	しらすぼし ★ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが えのきたけ	571 28.5 41.3
19 (金)		はいがごはん	そぼろなつとう にくじゃが おはなみかん	こめ しらす じゃがいも きびごと	ごまあぶら こめあぶら	なつとう ふたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ みかん	514 19.1 26.8
20 (土)		おせきはん	★まつかぜやき おいわいすましじる	こめ もちごめ こめ きびごと うでん さんとう	ごまあぶら ★くろごま ★しろごま こめあぶら	さきげ とりひきにく ふたひきにく だいず みそ とりにく なると	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ だいこん	599 23.8 26.9
22 (月)		振替休業日								
23 (火)		勤労感謝の日								
24 (水)		★みそラーメン	★ぼうぎょうざ	★ちゅうかめん うでん さんとう ★ぎょうざのかわ	ごまあぶら ★しろごま こめあぶら	みそ ふたひきにく だいず	いりこ ★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし きくらげ ほししいたけ	537 19.9 26.5
25 (木)		はいがごはん	ロモサルタード レンズまめのスープ	こめ じゃがいも きびごと	こめあぶら	とりにく ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きピーマン セロリー キャベツ	618 27.0 36.1
26 (金)		★おやこどん	なめこのみそしる くさだんご	こめ きびごと うでん さんとう しらたまご		とりにく ★たまご とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし あずき	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん みつば こまつな よもぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん なめこ	655 24.1 33.9
29 (月)		★キーマカレーライス	あげじゃがサラダ りんご	こめ きびごと こめ じゃがいも	こめあぶら	だいず ふたひきにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり りんご	577 23.3 32.0
30 (火)		はいがごはん	★さばのおろしに げんきサラダ さつまいものみそしる	こめ きびごと うでん さんとう さつまいも	ごまあぶら	★さば ハム かつおぶし あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう しおこんぶ こんぶ いりこ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	619 22.0 31.4

※ 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 ※アレルギー食材を含む献立です。

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	582	17.2	30.3	2.0	345	108	2.8	198	0.33	0.39	15	6.2
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	25	4.5以上

給食費のお知らせ
 今月の給食費の引き落とし日は、
11月26日(金)です。

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。