

令和元年

11月献立表

南が丘小学校

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 金	①きんぴらごはん ②ぎゅうにゅう ③とりにくのいちみやき ④りきゅうじる	①とりひきにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ④とりにく けずりぶし みそ とうふ	①こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま ④こんにやく しろすりごま	①しょうが にんじん ごぼう グリンピース ③ねぎ ④だいこん こまつな	679	18.9	33.0	2.8			
5 火	①しゃきしゃきそばうどん ②ぎゅうにゅう ③すましじる ④だいがくいも	①ぶたひきにく ②ぎゅうにゅう ③ (けずりぶし こんぶ) とりにく	①こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ④さつまいも みずあめ くるごま	①にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ③だいこん こまつな えのきたけ	728	12.3	25.2	2.1			
6 水	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③さばのみそに ④やさいのあさづけ ⑤けんちんじる	②ぎゅうにゅう ③さば みそ ⑤とりにく とうふ (けずりぶし)	①こめ ③さとう ④こめぬかあぶら こんにやく さといも	③しょうが ④はくさい きゅうり にんじん ⑤ごぼう だいこん ねぎ	639	18.4	29.6	2.8			
7 木	①ガーリックフランスパン ②ぎゅうにゅう ③にくだんごいりやさいスープ ④かき	②ぎゅうにゅう ③ぶたひきにく とうふ	①ソフトフランスパン マーガリン ③かたくりこ ごまあぶら はるさめ	①にんにく ③にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい ④かき	513	14.8	40.2	2.5			
8 金	①あげやきそば ②ぎゅうにゅう ③カミカミサラダ	①ぶたにく えび いか うずらたまご ②ぎゅうにゅう ③するめいか	①こめぬかあぶら ちゅうかめん ぐずでんぶん かたくりこ ごまあぶら ③さとう	①しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし ③だいこん きゅうり	565	17.3	37.3	2.5			
11 月	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③かじょうどうふ ④こまつなごまあえ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく みそ あつあげ	①こめ ③こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ④しろすりごま	③しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ さやいんげん ④もやし こまつな	628	16.1	31.1	2.2			
12 火	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③あじつけのり ④さわらのさいきょうやき ⑤よしのじる	②ぎゅうにゅう ③あじつけのり ④さわら みそ ⑤ (けずりぶし) とりにく あぶらあげ とうふ	①こめ ④さとう ⑤かたくりこ	⑤にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	609	21.1	25.9	2.6			
13 水	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ホイコーロー ④ぱいたんスープ	②ぎゅうにゅう ③ぶたかた みそ ④とりにく	①こめ ③こめぬかあぶら さとう かたくりこ ④ごまあぶら	③にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ピーマン ④はくさい こまつな ねぎ	567	14.5	25.4	2.8			
14 木	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とりすきに ④やさいのしょうがしょうゆあえ	②ぎゅうにゅう ③とりにく (けずりぶし)	①こめ ③こめぬかあぶら こんにやく さとう	③にんじん たけのこ たまねぎ ④キャベツ こまつな しょうが	530	16.9	19.4	2.0			
15 金	①パンブキンパン ②ぎゅうにゅう ③もりのキッシュ ④しろいんげんまめのスープ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン たまご クリーム チーズ ④とりにく いんげんまめ	①パンブキンパン ③こめぬかあぶら	③にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほししいたけ ④にんにく キャベツ トマトかん	587	18.3	40.0	3.0			
18 月	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③いかのてりやき ④のっぺいじる	②ぎゅうにゅう ③いか ④とりにく (けずりぶし) あぶらあげ とうふ	①こめ ④こめぬかあぶら こんにやく さといも かたくりこ	④だいこん にんじん ねぎ	551	19.5	22.2	2.2			
19 火	①ピロシキサンド ②ぎゅうにゅう ③ポークビーンズ ④やきりんご	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③だいず	①パン ごまあぶら はるさめ かたくりこ ③こめぬかあぶら じゃがいも さとう ④バター グラニューとう	①しょうが にんにく にんじん もやし なら キャベツ ③マッシュルーム トマトピューレ セロリー たまねぎ ④りんご	599	14.5	32.8	2.7			
20 水	①ターメリックライスホワイトソース かけ ②ぎゅうにゅう ③もやしとコーンのサラダ	①とりにく ぎゅうにゅう クリーム	①こめ バター こめぬかあぶら こむぎこ ③ごまあぶら さとう	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ③もやし キャベツ コーン	585	10.7	31.5	2.1			
21 木	①こんぶごはん ②ぎゅうにゅう ③やしししゃも ④あおなのみそしる	①とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ②ぎゅうにゅう ③ししゃも ④ (けずりぶし) みそ	①こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま	①にんじん ごぼう ほししいたけ ④だいこん しめじ こまつな ねぎ	531	16.6	26.3	2.5			
22 金	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とりにくとこおりどうふのたまごとじ ④あきやさいのきんぴら	②ぎゅうにゅう ③ (けずりぶし) とりにく こうやどうふ たまご ④さつまあげ	①こめ ③こんにやく さとう ④こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら	③にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース ④ごぼう れんこん	625	16.8	26.8	2.7			
23 土	①まめとごぼうのドライカレー ②ぎゅうにゅう ③コーンのいりどりサラダ	①ぶたひきにく だいず ②ぎゅうにゅう	①こめ こめぬかあぶら こむぎこ ③さとう	①にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース ③きゅうり コーン	640	14.4	28.4	2.8			
26 火	①さつまいもごはん ②ぎゅうにゅう ③まつかぜやき ④ちゃんこじる	① (こんぶ) ②ぎゅうにゅう ③ぶたひきにく とりひきにく こうやどうふ みそ ④ (けずりぶし)とりにく あぶらあげ かまぼこ	①こめ さつまいも くるごま ③パンこ さとう しろごま	③ねぎ ほししいたけ にんじん ④はくさい もやし こまつな	677	18.0	29.4	2.7			
27 水	①ビビンバどん ②ぎゅうにゅう ③はるさめスープ	①ぶたひきにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とりにく	①こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま ③はるさめ	①にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし ③チンゲンサイ はくさい ねぎ	667	15.4	34.4	2.6			
28 木	①シーフードピラフ ②ぎゅうにゅう ③ポトフ ④グレープゼリー	①ベーコン えび いか ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウインナー ④アガー	①こめ こめぬかあぶら バター ③じゃがいも ④さとう	①にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ③キャベツ ぶどうジュース	678	13.8	29.7	2.6			
29 金	①パインパン ②ぎゅうにゅう ③ポテトコロッケ ④やさいたっぷりトマトスープ	②ぎゅうにゅう ③ぶたひきにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう ④とりにく いんげんまめ	①パインパン ③マッシュポテト じゃがいも こむぎこ パンこ こめぬかあぶら ④さとう	③たまねぎ ④にんにく にんじん トマトかん	684	14.1	34.1	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	614	16.1	30.1	2.6	319	84	2.1	256	0.36	0.51	24	4.3
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	20	5以上