令和3年　11月献立表

南が丘小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火	①ココアパン　②牛乳 ③キャベツとコーンのチャウダー ④ガーリックポテト	ぎゅうにゅう とりにく あさり	ココアパン こめぬかあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	554	15.5	37.7	2.5
4	木	①麦ごはん　②牛乳 ③とりにくのしょうが焼き ④かぶの和風汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ こめぬかあぶら	しょうが にんじん たまねぎ かぶ かぶ（は） えのきたけ ねぎ	584	17.2	33.9	2.0
5	金	①キムチチャーハン ②牛乳 ③ビーフンスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも ビーフン	キムチ にんじん ねぎ グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	543	16.9	35.6	2.3
8	月	①ひじきごはん　②牛乳 ③みそけんちん汁 ④カミカミサラダ	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう とうふ みそ するめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	533	18.0	33.6	2.2
9	火	①フレンチトースト　②牛乳 ③とり肉のトマト煮こみ ④果物（みかん）	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	しょくパン バター さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ みかん	605	16.1	35.9	2.2
10	水	①しゃきしゃきそぼろ丼 ②牛乳 ③根菜のごま汁	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも しろすりごま	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう きりぼしだいこん しめじ ねぎ	559	15.2	26.6	2.0
11	木	①カラフルピラフ ②牛乳 ③バミセリスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも バミセリ	たまねぎ にんじん きピーマン あかピーマン マッシュルーム セロリー ピーマン	561	14.5	33.4	2.4
12	金	①ごはん　②牛乳 ③五色煮 ④こまつなとじゃこの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン さやいんげん こまつな もやし	532	17.1	23.5	1.6
15	月	①ぶどうパン　②牛乳 ③ツナのチーズローフ ④こまつなの洋風スープ	ぎゅうにゅう まぐろ たまご チーズ とりにく	ぶどうパン パンこ マヨネーズ こめぬかあぶら	たまねぎ パセリ にんにく にんじん えのきたけ こまつな	633	18.3	41.5	2.9
16	火	①ぶた丼 ②牛乳 ③大学いも	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう かたくりこ さつまいも みずあめ くろごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	654	13.5	26.4	1.5
17	水	①麦ごはん　②牛乳 ③ホイコーロー ④華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく とうふ たまご	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	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ピーマン コーン こまつな	613	16.9	31.0	2.6
18	木	①ドライカレーライス ②牛乳 ③フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら こむぎこ ふんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ももかん みかんかん パインアップルかん	614	15.8	28.9	1.7
19	金	①ごはん　②牛乳 ③さばのみそ煮 ④みぞれ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな	555	18.7	31.1	2.3
22	月	①みそバターコーンラーメン ②牛乳　③めんま炒め煮 ④グレープゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう アガー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ラード ごまあぶら バター	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ はくさい にら コーン しなちく ぶどうジュース	537	16.2	31.8	2.9
24	水	①ごはん　②牛乳 ③肉じゃが ④和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん	544	15.3	24.0	1.8
25	木	①ごはん　②牛乳 ③マーボーだいこん ④チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ しめじ だいこん こまつな チンゲンサイ	567	17.4	32.4	2.7
26	金	①ごはん　②牛乳　③ふりかけ ④ししゃもの南部焼き ⑤豚汁	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ ちりめんじゃこ ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ しろごま さとう こむぎこ くろごま じゃがいも こめぬかあぶら こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	582	19.9	30.8	2.0
27	土	①豆入りハッシュドポーク ②牛乳 ③野菜のペペロンチーノ炒め	ぶたにく だいず レンズまめ クリーム ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ざらめ バター こむぎこ オリーブゆ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ こまつな	593	13.8	32.9	2.1
30	火	①ごはん　②牛乳 ③魚のかりんとがらめ ④野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	586	19.4	26.1	2.1

※　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	576	16.6	31.5	2.2	320	80	2.1	187	0.28	0.45	13	5.5