

令和6年

11月献立表

豊玉小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献立名  | 赤の食品                           |  |  | 黄色の食品                                |  |  | 緑の食品   |  |  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) |
|------------|--|--------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|-----------------|--------------|-----------|
|            |  | 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   |  |  |                 |              |           |
| 1 金        | あんかけ焼きそば 牛乳<br>小松菜のおひたし サターアランダギー                  | 豚肉 牛乳 卵                        |  |  | 中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 黒砂糖<br>小麦粉      |  |  | にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ<br>干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ<br>小松菜 えのきたけ |  |  | 631             | 15.0         | 29.2      |
| 5 火        | ガーリックライス 牛乳<br>鮭とじゃがいもの香り焼き<br>ジュリエンスープ            | ベーコン 牛乳 鮭 チーズ とり肉              |  |  | 米 大麦 米油 バター ジャガ芋<br>マヨネーズ (エッグフリー)   |  |  | にんにく にんじん たまねぎ パセリ粉<br>セロリー キャベツ                           |  |  | 569             | 16.7         | 37.8      |
| 6 水        | 麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ<br>豚肉と生揚げの煮物<br>キャベツのごま和え           | 牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉<br>厚揚げ  |  |  | 米 大麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく<br>じゃが芋 白すりごま   |  |  | 生姜 にんじん 大根 たまねぎ 干しいたけ<br>さやいんげん キャベツ 小松菜                   |  |  | 629             | 17.9         | 30.0      |
| 7 木        | たこめし(愛知県) 牛乳<br>そばろ入り卵焼き<br>さつまいものきんぴら すずしろ汁       | 油揚げ たこ 牛乳 鶏ひき肉 卵 さつまいも<br>とり肉  |  |  | 米 米油 砂糖 さつまいも 白ごま 片栗粉                |  |  | にんじん 生姜 たまねぎ 小松菜 れんこん<br>さやいんげん ごぼう 大根 しめじ<br>大根 (葉)       |  |  | 570             | 18.6         | 31.7      |
| 8 金        | 五穀かみかみご飯 牛乳<br>ししゃもの青のり焼き<br>ひじきと枝豆の炒り煮 ひつつみ (岩手県) | 牛乳 ししゃも 青のり ひじき 油揚げ とり肉        |  |  | 米 もち米 黒米 赤米 きび 米油 こんにゃく<br>砂糖 小麦粉    |  |  | にんじん 枝豆 干しいたけ ごぼう 大根<br>ねぎ 小松菜                             |  |  | 579             | 17.1         | 26.7      |
| 11 月       | ココア揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ<br>コーン入りキャベツサラダ                  | 牛乳 とり肉 ウィンナー                   |  |  | コッペパン 油 砂糖 米油 ジャガ芋                   |  |  | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ<br>小松菜 コーン                             |  |  | 538             | 17.8         | 37.8      |
| 12 火       | ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩だれ<br>油揚げのサラダ なめこのみそ汁                  | 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ           |  |  | 米 米油 ごま油 砂糖                          |  |  | 生姜 ねぎ もやし キャベツ にんじん なめこ<br>小松菜                             |  |  | 560             | 18.1         | 34.4      |
| 13 水       | スタミナ回鍋肉丼 牛乳<br>ワガママとしめじのスープ                        | 豚肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐             |  |  | 米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 ごま油               |  |  | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ<br>ピーマン 生姜 しめじ チンゲンサイ                  |  |  | 529             | 17.0         | 28.9      |
| 14 木       | 豊玉カレー 牛乳 和風サラダ<br>りんごのケーキ                          | 豚肉 うずら卵 牛乳 かつお節 卵              |  |  | 米 大麦 米油 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 バター              |  |  | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ<br>ほうれん草 大根 もやし りんごジュース<br>りんご           |  |  | 751             | 12.4         | 35.0      |
| 18 月       | 麦ご飯 牛乳 豚肉とトッポギの中華炒め<br>塩ナムル チゲスープ                  | 牛乳 豚肉 あさり 豆腐 みそ                |  |  | 米 大麦 砂糖 米油 トッポギ ごま油                  |  |  | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし ピーマン 小松菜 白菜 キムチ しめじ          |  |  | 628             | 17.1         | 27.2      |
| 19 火       | まいたけご飯(群馬県) 牛乳 あじフライ<br>土佐和え こしね汁(群馬県)             | とり肉 油揚げ 牛乳 あじ かつお節 竹輪 豆腐<br>みそ |  |  | 米 大麦 米油 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく<br>里芋        |  |  | にんじん まいたけ 小松菜 白菜 もやし<br>干しいたけ ねぎ                           |  |  | 621             | 19.5         | 30.1      |
| 20 水       | カレーうどん 牛乳 カラフルピクルス<br>果物 (花みかん)                    | 豚肉 油揚げ 牛乳                      |  |  | うどん 米油 片栗粉 砂糖                        |  |  | 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 大根<br>きゅうり みかん                         |  |  | 523             | 16.4         | 28.0      |
| 21 木       | 高野豆腐のそばろ丼 牛乳<br>切干大根とわかめの味噌汁                       | 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 わかめ みそ            |  |  | 米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋                  |  |  | 生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース<br>切干大根 ねぎ                            |  |  | 532             | 18.3         | 28.3      |
| 22 金       | 大豆入りひじきご飯 牛乳<br>魚のごま照り焼き 里芋のゆずみそがらめ<br>青菜と厚揚げのみそ汁  | とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 さば みそ<br>厚揚げ |  |  | 米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま 黒ごま<br>里芋         |  |  | にんじん 生姜 ゆず 大根 ねぎ 小松菜                                       |  |  | 606             | 20.2         | 38.6      |
| 25 月       | チリビーンズライス 牛乳 ごぼうサラダ<br>果物 (柿)                      | 豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳            |  |  | 米 大麦 米油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 ごま油<br>白すりごま     |  |  | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ<br>トマトジュース キャベツ ごぼう きゅうり<br>コーン 柿   |  |  | 571             | 13.8         | 27.4      |
| 26 火       | はちみつレモントースト 牛乳<br>きのこと大豆のチャウダー<br>野菜とウィンナーのソテー     | 牛乳 とり肉 大豆 ウィンナー                |  |  | 食パン マーガリン はちみつ 砂糖 米油<br>ジャガ芋 バター 小麦粉 |  |  | レモン たまねぎ にんじん しめじ コーン<br>ほうれん草 キャベツ 小松菜                    |  |  | 555             | 14.7         | 42.3      |
| 27 水       | 麻婆豆腐丼 牛乳 ぼんさんすう                                    | 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳               |  |  | 米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨                |  |  | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり<br>もやし          |  |  | 577             | 16.7         | 31.2      |
| 28 木       | 麦ご飯 牛乳 お好みバーグ 三色煮浸し<br>田舎汁                         | 牛乳 豚ひき肉 大豆 青のり かつお節            |  |  | 米 大麦 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ 米油<br>こんにゃく ちくわぶ |  |  | たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 にんじん<br>もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ              |  |  | 587             | 16.4         | 26.2      |
| 29 金       | ねぎチャーハン 牛乳 油淋鶏<br>中華風コーンスープ                        | 焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐                  |  |  | 米 大麦 米油 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油             |  |  | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ<br>干しいたけ たまねぎ コーン チンゲンサイ              |  |  | 601             | 16.3         | 32.5      |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 587             | 16.8             | 31.8             | 2.4          | 352           | 90             | 2.4       | 239              | 0.27           | 0.43           | 15            | 5.5         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2未満          | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 25            | 4.5以上       |

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～10月に使用したおもな食材の生産地～

|            |           |            |           |
|------------|-----------|------------|-----------|
| 大根: 北海道    | にんじん: 北海道 | 白菜: 長野県    | もやし: 栃木県  |
| くり: 茨城県    | キャベツ: 群馬県 | 玉ねぎ: 北海道   | しめじ: 長野県  |
| えのきたけ: 長野県 | にんにく: 青森県 | 小松菜: 東京都   | 長ねぎ: 山形県  |
| じゃがいも: 北海道 | 豚肉: 茨城県   | チンゲン菜: 静岡県 | ピーマン: 茨城県 |
| りんご: 青森県   | 鶏肉: 鳥取県   | 米: 秋田県     | ごぼう: 群馬県  |