11月献立表

2020年度中村小学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	鯛飯(たいめし) 牛乳 紅白なます(こうはく) 蒸し豚(むしぶた)のごまだれソース お麩(ふ)のすまし汁(じる)	鯛 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	みつば にんじん	干ししいたけ 生姜 大根 ゆず えのきたけ	米 砂糖 焼き麩	白すりごま ごま油	621	16.8
4	水	ご飯(はん) 牛乳 いりどり 梅(うめ)のりあえ 果物(くだもの)	鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう れんこん 干ししいたけ 枝豆 キャベツ 練り梅 果物	米 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	605	12.8
5	木	わかめご飯(はん) 牛乳 土佐(とさ)あえ 豆腐(とうふ)のまさご揚(あ)げ なめこの味噌汁(みそしる)	豆腐 豚肉 卵 かつお節 みそ	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ グリンピース 白菜 もやし なめこ ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	603	15.1
6	金	ご飯(はん) 牛乳 お浸(ひた)し 魚(さかな)のみそマヨネーズ焼(や)き 田舎汁(いなかじる)	さわら みそ 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でんぷん	マヨネーズ 油	693	17.1
9	月	きのこご飯(はん) 牛乳 鮭(さけ)の照(て)り焼(や)き 具(ぐ)だくさん味噌汁(みそしる) チョコタッフィー	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ 炒り大豆	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ 干ししいたけ しめじ 生姜 キャベツ 大根 たまねぎ	米 もち米 砂糖 でんぷん	油	650	21.1
10	火	ご飯(はん) 牛乳 麻婆豆腐(まーぼーどうふ) ナムル	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	608	16.2
11	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 バジドレサラダ キャベーキ	豚肉 卵	チーズ 牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし キャベツ	スパゲティ麺 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	696	14.1
12	木	ご飯(はん) 牛乳 豆腐入(とうふい)り卵焼(たまごや)き にんじんのじゃこ炒(いた)め あおさ汁(じる)	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ あおさ	にんじん	干ししいたけ ねぎ たまねぎ 大根	米 砂糖 しらたき	油 ごま油	653	18.0
13	金	ガーリックライス 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ざらめ	油 バター	680	12.1
16	月	丸(まる)パン 牛乳 ムサカ カラフルサラダ 野菜(やさい)スープ	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマトピューレ パセリ 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし キャベツ コーン	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	679	14.4
17	火	ご飯(はん) 牛乳 魚(さかな)のねぎソース ごまあえ 野菜味噌汁(やさいみそしる)	メルルーサ みそ	牛乳	こねぎ 小松菜 にんじん	えのきたけ キャベツ 大根 たまねぎ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白すりごま	609	15.8
18	水	ポークカレー 牛乳 カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ 大根 レモン	米 麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	油 バター	642	12.2
19	木	ご飯(はん) 牛乳 生揚(なまあ)げの吹(ふ)き寄(よ)せ 野菜(やさい)の酢味噌(すみそ)あえ 果物(くだもの)	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし 果物	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	689	14.6
20	金	ご飯(はん) 牛乳 ごぼう入(い)りつくね ゆかり大根(だいこん) 味噌汁(みそしる)	大豆 鶏肉 卵 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう たまねぎ 生姜 大根 きゅうり	米 でんぷん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	614	14.8
24	火	ご飯(はん) 牛乳 鮭(さけ)のチャンチャン焼(や)き 梅(うめ)ドレッシングサラダ すまし汁(じる)	鮭 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ きゅうり 梅干し ねぎ	米 砂糖	油 バター ごま油	622	18.5
25	水	ご飯(はん) 牛乳 チャプチェ 肉団子(にくだんご)スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	赤ピーマン にら にんじん 小松菜	干ししいたけ れんこん りんご にんにく たけのこ 白菜 生姜 ねぎ	米 春雨 でんぷん	ごま油	633	13.1
26	木	丸(まる)パン 牛乳 ツナサラダ きのこ入(い)りクリームシチュー 果物(くだもの)	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり コーン 果物	丸パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	658	14.0
27	金	豚(ぶた)とごぼう(ま)の混ぜご飯(はん) 牛乳 焼(や)きししゃも 和風(わふう)サラダ さつま芋(いも)の味噌汁(みそしる)	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	ごぼう 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり しめじ 白菜	米 砂糖 さつま芋	油 白ごま	614	17.1
30	月	具(ぐ)だくさん塩(しお)うどん 牛乳 かしわ磯辺天(いそべてん) 油揚(あぶらあ)げのごま酢(ず)あえ	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ 生姜 にんにく 白菜	うどん こんにゃく 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 白ごま	614	20.2

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。　※果物は、梨、柿、洋梨の予定です。

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	641	15.7	29.2	2.6	359	100	2.4	280	0.37	0.52	33	4.7
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