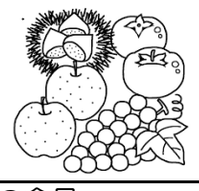
家庭数

11月献立表

令和5年度 中村小学校



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 (g)
2	木	開校記念日献立 **赤飯** 牛乳 鶏肉の照り焼き **花麩のすまし汁** カリカリさつま芋サラダ	ささげ 牛乳 鶏肉 豆腐	米 もち米 ごま 焼き麩 さつま芋 米油 砂糖	生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	592	25.2
6	月	日本の郷土料理:熊本県 **高菜めし** 牛乳 **太平燕（タイピーエン）** くだもの（りんご）	豚肉 牛乳 なると うずら卵 いか	米 麦 ごま油 米油 春雨	にんじん ねぎ 高菜漬 にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ りんご	509	20.7
7	火	いい歯の日献立 麦ごはん 牛乳 **あじのかみかみバーグ** 豆腐とわかめのみそ汁 ごまあえ	牛乳 鶏肉 むろあじ 高野豆腐 卵 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん じゃが芋 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 切干大根 大根 ねぎ 小松菜 もやし	573	27.8
8	水	練馬産キャベツの日 ツナチーズトースト 牛乳 **練馬キャベツのポトフ** すりおろしりんごゼリー	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 アガー	食パン マヨネーズ 米油 じゃが芋 砂糖	レモン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ りんご りんごジュース	620	25.1
9	木	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	553	19.5
10	金	ごはん 牛乳 きのこの卵焼き あんかけ汁 五目きんぴら	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 竹輪 油揚げ	米 米油 焼き麩 でんぷん こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干ししいたけ もやし 小松菜 ねぎ ごぼう れんこん	615	27.2
13	月	焼き肉丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ 小松菜	573	24.5
14	火	麦ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き のっぺい汁 梅のりあえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 のり	米 麦 マヨネーズ 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ でんぷん 砂糖 ごま油	生姜 パセリ にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ 練り梅	558	27.3
15	水	ごまと青のりのごはん 牛乳 肉豆腐 和風サラダ	青のり 牛乳 豚肉 豆腐	米 もち米 麦 ごま 米油 こんにゃく 焼き麩 砂糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	529	21.6
16	木	ブックメニュー「こまったさんのグラタン」 黒砂糖パン 牛乳 **ほうれん草とハムの豆乳グラタン** 野菜スープ 菊花みかん	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 生クリーム チーズ	黒砂糖パン マカロニ 米油 小麦粉 バター	たまねぎ ほうれん草 にんじん セロリー キャベツ コーン みかん	595	25.1
17	金	豆わかごはん 牛乳 ジャンボぎょうざ 広東スープ	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 米油	干ししいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	594	24.7
20	月	坦々めん 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ もやし たまねぎ ねぎ 黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	617	25.1
21	火	ごはん 牛乳 海苔の佃煮 五目うま煮 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 のり 豚肉 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	557	22.1
22	水	レンズドライカレー 牛乳 ベーコンと野菜のソテー	豚肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン もやし ほうれん草 にんじん	577	22.6
24	金	和食の日献立 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のすまし汁 野菜のゆかりあえ	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	544	24.1
27	月	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 野菜のみそ汁 さつま芋と大豆の揚げ煮	豚肉 昆布 牛乳 油揚げ みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 でんぷん	ごぼう にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	568	22.5
28	火	パンプキンパン 牛乳 秋味シチュー カントリーサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム アガー	パンプキンパン 米油 さつま芋 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 大根 レモン オレンジジュース	599	21.6
29	水	豚肉のうま煮丼 牛乳 野菜のからしじょうゆかけ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ キャベツ もやし	530	23.0
30	木	練馬ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ かきたま汁 くだもの（りんご）	豚肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん	大根 にんじん 小松菜 干ししいたけ ねぎ りんご	558	24.4

※　学校行事・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。
※　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）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

＜1人１回あたりの平均栄養摂取量（中学年）＞

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	572	16.7	30.5	2.6	342	87	2.3	262	0.39	0.52	26	5.2