



# 11月献立表

令和6年度 中村小学校



実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	1食分 (g)
5 火	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 開校記念日献立	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 水	バターライス 牛乳 キャベツ入りミートローフ トマトスープ マスタードサラダ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	米 麦 バター パン粉 米油 砂糖	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ 大根 トマト きゅうり もやし にんにく	593	24.3
7 木	みそラーメン 牛乳 うすら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 りんご缶	577	23.2
8 金	カレーピラフ 牛乳 ポトフ チョコタッフィー いい歯の日献立	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 いり大豆	米 麦 バター 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ にんにく キャベツ	573	24.3
11 月	麦ごはん 牛乳 ホキの麦みそ焼き けんちん汁 シャキシャキ野菜	牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 米油 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ れんこん きゅうり 生姜	543	26.1
12 火	豆わかごはん 牛乳 ジャンボきょうざ 春雨スープ	わかめ 大豆 牛乳 豚肉	米 きょうざの皮 ごま油 でんぷん 米油 春雨	干しいたけ ねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 小松菜	594	24.3
13 水	シーフードピラフ 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮 くだもの(ラ・フランス)	ベーコン えび いか 牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	米 麦 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ トマトピューレ 洋なし	556	25.7
14 木	ごはん 牛乳 海苔の佃煮 じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 和風じゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 きゅうり	574	23.6
15 金	セサミトースト 牛乳 秋味シチュー キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉	無塩パン バター グラニュー糖 ごま 米油 さつま芋 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン	581	22.2
18 月	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース コンソメスープ ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	米 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ りんご にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	590	25.4
19 火	ちゃんこうどん 牛乳 がね(さつまいも入りかき揚げ) くだもの(みかん) 日本の郷土料理:鹿児島県	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵	米油 砂糖 うどん さつま芋 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ なら みかん	580	21.7
20 水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 きのこの卵焼き 里芋のみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 里芋	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ 大根 ねぎ	529	25.0
21 木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豆腐とわかめのすまし汁 野菜の海苔あえ	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめのり	米 麦 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ もやし 小松菜	546	25.1
22 金	麻婆豆腐丼 牛乳 ピリ辛もやし くだもの(りんご)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん なら ねぎ グリンピース もやし りんご	615	25.6
25 月	ごはん 牛乳 かじきの信田煮 じゃがいものみそ汁 ごま醤油のおひたし 和食の日献立	牛乳 油揚げ かじき みそ	米 砂糖 じゃが芋 ごま	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ もやし	586	27.7
26 火	ダイスチーズパン 牛乳 かぼちゃポタージュ 玉ねぎドレッシングサラダ くだもの(みかん) ブックメニュー「かぼちゃスープ」	牛乳 ベーコン 生クリーム	ダイスチーズパン 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ にんじん きゅうり みかん	555	21.7
27 水	焼き肉丼 牛乳 広東スープ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ チンゲンサイ	576	26.2
28 木	チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ	鶏肉 牛乳 大豆 ハム	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	601	23.8
29 金	練馬ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ かきたま汁 すりおろしりんごゼリー	豚肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豆腐 卵 アガー	米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん	大根 にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ りんご りんごジュース	574	24.3

※ 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 (μgRAE)	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	17.0	30.7	2.4	333	87	2.1	273	0.39	0.51	27	5.5

