

令和6年度

11月献立表

中村西小学校

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	体を調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
5 火	ごはん牛乳 たららの紅葉焼き 豚汁 野菜の炒め物	ぎゅうにゅう たらぶたにく とうふ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ	552	19.9	28.4	2.3			
6 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 もやしサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし コーン	553	14.8	32.5	2.4			
7 木	中華おこわ 牛乳 ツナマヨ春巻き 中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん とり とうふ わかめ	こめ もちごめ ごまあぶら マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ はるまきのかわあぶら こめあぶら しろごま	たけのこ にんじん ほししいたけ エリンギ グリーンピース キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな	596	14.9	33.1	2.1			
8 金	ピラフ 牛乳 チキンピーンズ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とり クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー トマト ビューレ パセリ	605	15.2	34.8	2.2			
11 月	コッペパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とり クリーム	コッペパン こめあぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン	562	16.3	34.6	2.7			
12 火	チキンカレーライス 牛乳 もやしとコーンのサラダ	とり だいた ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし キャベツ コーン	628	12.9	32.5	2.0			
13 水	ごはん 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 からし和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ	613	17.4	34.4	2.2			
14 木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	579	14.5	26.3	1.8			
15 金	ひじきごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 大根のみそ汁	とり あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ	590	16.9	38.3	3.5			
18 月	きなこパタートースト 牛乳 ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	しょくパン バター グラニューとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しめじ トマト ビューレ キャベツ ブロッコリー コーン	594	15.5	41.8	2.1			
19 火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き どろめ汁 野菜の土佐漬	ぎゅうにゅう ぶり しらすばし とうふ かつおぶし	こめ さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ みつば きゅうり キャベツ	554	21.1	30.5	2.7			
20 水	カレーうどん 牛乳 じゃがいもと豚肉のきんぴら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	573	17.7	30.0	2.6			
21 木	とろたま親子丼 牛乳 野菜のみそ汁	とり かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん グリーンピース もやし ねぎ こまつな	566	18.0	25.4	3.1			
22 金	ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな もやし きゅうり	575	15.0	31.6	2.6			
25 月	ごはん 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ たまねぎのみそ汁 キャベツのじゃこ炒め	ぎゅうにゅう とり ぶたひきにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ わかめ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな	573	17.7	27.0	2.9			
26 火	コーンピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜のスープ	とり ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ しめじ	560	16.6	32.1	2.8			
27 水	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご しょうが にんにく にはくさい ほししいたけ	590	18.4	24.1	2.7			
28 木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豆腐のスープ 野菜のごま酢あえ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ さとう こめあぶら しろすりごま	しょうが ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	570	17.1	29.5	2.8			
29 金	カレートースト 牛乳 ベジマカロニスूप プリンごゼリー	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう とり アガー	しょくパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー りんご ジュース	577	18.7	33.8	2.7			

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量 (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	579	16.7	31.7	2.5	333	87	2.1	222	0.28	0.40	14	5.8