

令和6年度

11月献立表

開進第一小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなつてほしい食品
1	金		ゆかりご飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ひじき	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれんそう コーン	586	16.2	きのこ類
5	火		パエリア 牛乳 さつま芋のポタージュ フレンチサラダ	とりにく えびいか ぎゅうにゅう なまクリーム いんげんまめ	こめ おしむぎ あぶら バター さつまいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー パセリ こまつな キャベツ にんじん	651	15.0	藻類
6	水		麦ご飯 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ たっぷり野菜のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ みそ	こめ おしむぎ パンこ	キャベツ にんじん コーン グリーンピース ごぼう だいこん はくさい こまつな みかん	641	17.0	豆類
7	木		ごはん 牛乳 豆腐とエビのケチャップ煮 中華ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ あぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ グリーンピース もやし きゅうり	562	17.7	卵類
8	金		麦ご飯 牛乳 里芋のスキヤキコロケ 五目豆 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず きざみこんぶ わかめ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも さといも あぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ ねぎ はくさい みずな	638	13.2	果物類
11	月		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 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 エリンギ ねぎ こまつな	575	17.7	魚介類
12	火		ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそがけ キャベツのじゃこ炒め 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ	こめ さとう しろごま かたくりこ あぶら こんにやく ちくわぶ	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ	588	16.7	豆類
13	水		こぎつねご飯 牛乳 焼きししゃも おひたし 根菜のみそ汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん ねぎ	586	18.6	乳類
14	木		ごはん 牛乳 魚のピリ辛揚げ みそだれサラダ 粟米湯(スーミータン)	ぎゅうにゅう さめ みそ とりにく たまご	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん もやし きゅうり コーン えのきたけ チンゲンサイ	577	17.5	種実類
15	金		スイートポテトースト 牛乳 白菜ときのこのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン とりにく いんげんまめ	しょくパン さつまいも さとう バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ キャベツ もやし きゅうり	662	13.9	小魚類
18	月		麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご キャベツのごま酢和え すまし汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ あぶらあげ こんぶ かまぼこ	こめ おおむぎ あぶら しろすりごま さとう しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな えのきたけ	593	17.9	豆類
19	火		ごはん 牛乳 麻婆じゃが 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら しらたき さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース キャベツ もやし きゅうり にんじん	577	14.8	魚介類
20	水		あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ ももかん、りんごかん、よなしかん	578	15.2	藻類
21	木		麦入りごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き 蓮根チップサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ たまご わかめ	こめ おしむぎ マヨネーズ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん れんこん コーン もやし こまつな ねぎ	588	19.7	きのこ類
22	金		セルフフィッシュバーガー 牛乳 オニオンドレッシング みかん	たら たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ チーズ	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん コーン こまつな みかん	601	21.8	種実類
25	月		麦入りごはん 牛乳 炒り豆腐 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりひきにく ぶたにく	こめ おしむぎ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	にんじん ほししいたけ さやいんげん にんじん もやし きゅうり	602	19.0	芋類
26	火		ご飯 牛乳 さわらの生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め かぼちゃと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ みそ	こめ あぶら こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	614	19.5	乳類
27	水		カレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース きゅうり だいこん もやし コーン りんご	580	12.2	卵類
28	木		麦ご飯 牛乳 魚のバーベキュー 青海苔ポテト 春雨スープ	ぎゅうにゅう さば あおのり ぶたにく	こめ おしむぎ さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん コーン はくさい こまつな	582	17.7	豆類
29	金		きなこトースト 牛乳 ポークシチュー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく レンズまめ	しょくパン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しめじ トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン	601	15.8	果物類

※ 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20回
 ※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道の原乳を使用しています。
 ※米は、青森県産の米を使用しています。

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	599	16.8	30.3	2.4	347	96	2.2	210	0.27	0.41	15	6.0