

令和6年度

11月献立表

開進第四小学校

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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	こまつな 小松菜 じゃこチャーハン 牛乳 てづく 手作りジャンボ餃子 白菜スープ	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく		こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ		こまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん		576	17.6	30.2	2.8
5日(火)~8日(金)は「絵本給食」です。絵本に出てくる食材を使ったメニューを出します。												
5	火	「給食室のいちにち」 コメツコチキンカレー 牛乳 野菜ソテー りんご	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ ぎらめ あぶら じゃがいも こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう りんご		638	12.2	33.2	2.4
6	水	「キャベツがたべたいのです」 焼肉丼 牛乳 大根サラダ キャベチ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ こむぎこ きびぎとら		にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン ねぎ きゅうり だいこん グレープフルーツジュース		640	12.8	31.1	2.2
7	木	「やきざかなのろい」 ごはん 牛乳 ししゃものピラ焼き 豚汁 こんにやくのおかか煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ とりにく さつまあげ		こめ さとう あぶら さともいも こんにやく		しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな たけのこ さやいんげん		588	17.6	30.0	3.4
8	金	「おおきなおおきなおいも」 みそラーメン 牛乳 大学いち	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう		あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ラード さつまいも さとう みずあめ くるごま		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし いら コーン		649	12.8	29.1	2.9
11日(月)~15日(金)は「すがたをかえる大豆週間」です。大豆や大豆製品を使ったメニューを出します。												
11	月	ごはん 牛乳 おから入りつくね焼き 湯葉入りすまし汁 ひじきと厚揚げの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく おから ゆば あつあげ ひじき		こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら こんにやく		れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん えのきたけ こまつな		577	18.2	29.6	2.5
12	火	黒砂糖パン 牛乳 チキンと大豆のクリーム煮 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム アガー		くるごとらパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう		にんじん たまねぎ グリンピース ぶどうジュース		553	17.5	31.9	2.0
13	水	高野豆腐ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 豆乳入りたんたんスープ	とりにく ごうやどうふ ぎゅうにゅう さけ ぶたひきにく とらふ みそ とうにゅう		こめ あぶら さとう ねりごま		ごぼう にんじん さやいんげん にんにく もやし キムチ(乳不使用) ねぎ いら		557	22.6	35.1	3.1
14	木	大豆ミート入りキーマカレーライス 牛乳 もやしと枝豆のサラダ	ぶたひきにく だいずたみーと チーズ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリー レーズン もやし キャベツ えだまめ コーン		600	14.9	28.8	2.7
15	金	あぶたまどんぶり 牛乳 豆腐のみそ汁 きなこ煮	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ いりだいず きなこ		こめ おおむぎ さとう		たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな えのきたけ ねぎ		629	19.6	31.6	3.0
18	月	ミルクパン 牛乳 ラザニア風グラタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく レンズまめ		ミルクパン あぶら マカロニ こめこ		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ こまつな コーン		635	18.8	34.2	3.2
19	火	さんまご飯 牛乳 さつま汁 三色 野菜の和え物	さんま ぎゅうにゅう みそ だいず		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら		しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ もやし こまつな にんにく		638	15.1	34.1	2.6
20	水	家常豆腐丼 牛乳 もやしとにらの炒めもの 柿	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ		しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし いら コーン かき		602	16.1	32.4	2.2
21	木	コーンピラフ 牛乳 じゃがいものポタージュ レモンドレッシングのツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム まぐろかん		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも		たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー パセリ きゅうり キャベツ にんじん レモン		624	13.8	32.5	2.9
22	金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ 沢煮椀 白菜のピリ辛	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ		こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら		しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな はくさい にんにく		551	17.5	29.6	2.3
25	月	焼肉ガーリックライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー フルーツ白玉ポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン		こめ あぶら さとう しらたまだんご		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ コーン みかんかん パインアップルかん ももかん		610	11.7	24.5	1.5
26	火	ごはん 牛乳 いかの香味焼き じゃがいものもほろ煮 小松菜のみぞれあえ	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたひきにく かつおぶし		こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう かたくりこ		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし だいこん		580	18.9	20.3	2.6
27	水	クリームパグティ 牛乳 パシルドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ		スバグティ オリーブ油 あぶら バター こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン		592	14.7	40.4	1.9
28	木	さつまいもごはん 牛乳 ぶりの照り焼き みそ汁 磯 香あえ	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ だいず のり		こめ さつまいも しるごま くるごま さとう かたくりこ		しょうが だいこん にんじん しめじ ねぎ もやし こまつな		599	19.7	33.8	2.8
29	金	中華丼 牛乳 わかめのスープ みかん	ぶたにく なるとういか えび ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ たけのこ えのきたけ ねぎ みかん		562	16.0	20.8	3.2

※ 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

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	600	16.3	30.7	2.6	342	91	2.2	207	0.27	0.46	15	6.2
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	25	4.5以上