令和8年　**11月　予定献立表**　北町小学校

実施日 日	曜	献立名	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	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(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	スティックこくとうパン ぎゅうにゅう ポークチョップ スコッチブロス ブックランチ①	くろざとうパン　あぶら　さとう かたくりこ　おおむぎ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく ベーコン　いんげんまめ	たまねぎ　エリンギ　トマトピューレ セロリー　にんじん　かぶ　こまつな	556	19.4	31.7	2.3
4	水	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう おでん　やさいのあまみそあえ くだもの(みかん) ブックランチ②	こめ　こんにゃく　さとう じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう　こんぶ　ちくわ さつまあげ　がんもどき　とりにく みそ	だいこん　にんじん　キャベツ こまつな　みかん	576	14.9	24.8	2.1
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ チンゲンサイのスープ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　みそ だいず　とうふ　とりにく	にんにく　しょうが　ねぎ　たまねぎ にんじん　ほししいたけ　にら えのきたけ　チンゲンサイ	592	17.0	30.7	2.1
6	金	きんぴらごはん　ぎゅうにゅう めひかりのからあげ ぐだくさんみそしる きりぼしだいこんのいために 「いい歯の日」～かみかみ献立～	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　じゃがいも	ぶたにく　ぎゅうにゅう　めひかり とうふ　みそ　わかめ　あぶらあげ	ごぼう　しょうが　にんじん　だいこん えのきたけ　こまつな　ねぎ ほししいたけ　きりぼしだいこん	581	17.8	30.2	2.2
9	月	きのこたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ ブックランチ③	こめ　あぶら　さとう ざらめ　こめこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　きざみこんぶ かつおぶし　ハム	セロリー　にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　エリンギ しめじ　トマトピューレ　キャベツ きゅうり　あかピーマン　コーン	616	14.0	30.1	2.2
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう だいずといかのあまからあげ だいずへんしんみそしる こまつなとまめもやしのおひたし 5年生　連合音楽会 ブックランチ④	こめ　かたくりこ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　だいず　いか あぶらあげ　とうふ　みそ	しょうが　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな　もやし	609	18.1	29.4	2.0
11	水	チャーハン　ぎゅうにゅう ワンタンスープ バンサンスー	こめ　あぶら　さとう　ごまあぶら ウェーブワンタン　はるさめ	やきぶた　たまご ぎゅうにゅう　とりにく	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん たけのこ　グリンピース　はくさい チンゲンサイ　きゅうり　もやし	560	14.1	24.3	2.1
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのおろしだき だいこんのみそしる きりぼしだいこんのあえもの ブックランチ⑤	こめ　かたくりこ　あぶら さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　さわら　とうふ みそ　わかめ	しょうが　だいこん　たまねぎ えのきたけ　こまつな　ねぎ にんじん　きりぼしだいこん にんにく	598	16.7	30.7	2.2
13	金	ソロリのしょうゆラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも くだもの(りんご) ブックランチ⑥	ちゅうかめん　あぶら　ごまあぶら さつまいも　さとう　みずあめ	ぶたにく　なると　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　ねぎ　たまねぎ にんじん　キャベツ　にら　りんご	633	13.1	28.7	2.1
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう さけのもみじやき のっぺいじる ほうれんそうのごまあえ	こめ　マヨネーズ（エッグフリー） こんにゃく　さといも さとう　しろすりごま	ぎゅうにゅう　さけ　みそ とりにく　かまぼこ	しょうが　にんじん　だいこん こまつな　ねぎ　ほうれんそう キャベツ	572	18.4	32.4	2.2
17	火	キャロットライス　ぎゅうにゅう とりにくときのこのクリームに やさいのマリネ	こめ　あぶら　バター じゃがいも　こめこ　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　クリーム	にんじん　セロリー　たまねぎ しめじ　マッシュルーム　こまつな キャベツ　きゅうり　きピーマン あかピーマン	560	14.1	36.6	1.6
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう さばのこうみやき かきたまじる キャベツのあっさりあえ	こめ　さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう　さば　とうふ たまご　かつおぶし	ねぎ　しょうが　たまねぎ こまつな　キャベツ　にんじん	584	19.5	31.6	2.1
19	木	キムタクごはん　ぎゅうにゅう とりにくのさんぞくあげ たまねぎとあぶらあげのみそしる 食育の日 長野県の料理	こめ　ごまあぶら　さとう かたくりこ　あぶら　じゃがいも	ぶたひきにく　ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　わかめ　みそ	にんにく　しょうが　ねぎ　キムチ たくあん　にんじん　たまねぎ　しめじ こまつな	622	15.7	33.3	2.3
20	金	おさつトースト　ぎゅうにゅう チリコンカン やさいのペペロンチーノいため	しょくパン　さつまいも　バター グラニューとう　くろごま　あぶら じゃがいも　さとう　オリーブオイル	ぎゅうにゅう　クリーム　ぶたひきにく いんげんまめ　ベーコン	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　トマトかん　パセリ キャベツ　コーン　こまつな	555	16.3	35.8	2.2
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぎんだらのさいきょうやき ゆばいりあんかけじる みずなのハリハリづけ 「和食の日」献立 京都府の料理	こめ　さとう　かたくりこ	ぎゅうにゅう　ぎんだら　みそ かまぼこ　とうふ　ゆば	しょうが　えのきたけ　だいこん にんじん　ねぎ　こまつな きりぼしだいこん　もやし　みずな	565	16.0	30.9	2.3
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう コメッコポークカレー コールスローサラダ くだもの(みかん)	こめ　あぶら　じゃがいも こめこ　ざらめ　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　にんにく　しょうが にんじん　キャベツ　ブロッコリー こまつな　コーン　みかん	643	12.9	26.9	1.5
26	木	さんまごはん　ぎゅうにゅう とんじる やさいのぽんずあえ	こめ　かたくりこ　あぶら さとう　じゃがいも　こんにゃく	さんま　ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ　わかめ	しょうが　ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　ゆず	597	15.5	31.7	2.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ちりめんさんしょう じゃがいもとこおりどうふのうまに にんじんシリシリ	こめ　みずあめ　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ちりめんじゃこ ぶたにく　こうやどうふ　まぐろかん	たまねぎ　にんじん　グリンピース	580	16.8	25.6	2.1
30	月	ピラフ ぎゅうにゅう ねりまるキャベツのキッシュ ねりまるキャベツのスープに 第5回 一斉給食 ～ねりまるキャベツ～	こめ　あぶら　じゃがいも	とりにく　ぎゅうにゅう　たまご クリーム　ベーコン　チーズ ぶたにく　だいず	にんにく　にんじん　たまねぎ グリンピース キャベツ（いっせいきゅうしょく） セロリー　えのきたけ　こまつな	584	17.4	32.5	2.4

※　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

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	589	16.2	30.4	2.1	327	87	2.2	241	0.27	0.37	15	5.6