












令和6年

11月予定献立表

北町小学校

実施日	曜日	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量			
			体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらに いしかりじる 	こめ もちこめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ さけ みそ	ほししいたけ ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	554	16.2	25.3	1.9
5	火	ナポリタン ぎゅうにゅう ポトフ フルーツヨーグルト 	スパゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	ワインナー ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ビーマン セロリー キャベツ ごまつな りんごかん パイナップルかん みかんかん	560	15.6	26.5	1.6
6	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのごりみりやき かきたまじる キャベツとじゃこのあえもの	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いなだ とろふ たまご ちりめんじゃこ	しょうが ねぎ たまねぎ ごまつな キャベツ にんじん	625	19.1	35.3	2.1
7	木	やきにくどん ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ビーマン もやし ねぎ	557	17.0	27.0	2.1
8	金	かみかみわかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき とんじる きりほしだいこんのあえもの 	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とろふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごまつな きゅうり きりほしだいこん にんにく	554	18.3	28.1	2.5
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう はっちゃんどうふ ふろふきだいこん にびたし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん ごまつな	572	16.1	27.8	2.0
12	火	まるパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースかけ ポテトスープ キャベツのマリネ	まるパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいたず	しょうが にんにく たまねぎ りんご セロリー にんじん ごまつな キャベツ	553	17.6	44.6	2.4
13	水	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ わかめのみそしる やさいのあまずけ 	こめ あぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とろふ みそ わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり はくさい	635	12.7	26.4	2.2
14	木	けいちゃんライス ぎゅうにゅう すたてじる くだもの(りんご) 	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいたず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ビーマン ごぼう だいこん ねぎ ごまつな りんご	594	15.6	26.4	2.0
15	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース しめじのスープ だいたずもやしのナムル	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ ごまつな もやし	618	15.5	32.9	2.0
18	月	ドライカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ くだもの(みかん) 	こめ あぶら	ぶたひきにく だいたず ぎゅうにゅう	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり コーン みかん	603	16.1	28.4	1.6
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキとコーンのあげに ならたまじる やさしいごまずあえ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ たまご	ねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン コーン なら きりほしだいこん もやし ごまつな	601	16.0	25.8	2.5
20	水	ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう かふうきゅうり さつまいものりんごに	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さつまいも パター	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ ねぎ きゅうり りんご	609	13.5	26.2	2.2
21	木	まいたけごはん ぎゅうにゅう ちくさやき キャベツとなまあげのみそしる 	こめ もちこめ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とろふ たまご あつあげ みそ	まいたけ にんじん ごぼう たけのこ ごまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	582	17.1	29.2	2.2
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき すましじる やさしいゆかりあえ 	こめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とろふ わかめ	たまねぎ マッシュルーム だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	561	19.3	29.2	1.8
25	月	チャーハン ぎゅうにゅう フタンスープ ちゅうかずあえ くだもの(みかん) 	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ウェーブフタワン 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 たまねぎ ほししいたけ ごまつな きゅうり もやし みかん	572	14.6	24.4	2.1
26	火	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが きゃべつのあつさりあえ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ごまつな	562	15.9	21.5	1.9
27	水	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこたっぷりハヤシライス じゃがいものサラダ 	こめ むぎ あぶら さとう ざらめ こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 きゅうり コーン	612	13.1	26.9	1.8
28	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあげびたし だいこんのみそしる ゆずふうみのはくさいづけ	こめ でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ とろふ わかめ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ごまつな はくさい きゅうり ゆず	558	17.0	26.9	1.9
29	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう シェパードパイ パンブキンシチュー 	ぶどうパン じゃがいも パター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく クリーム	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく セロリー マッシュルーム かぼちゃ パセリ	637	15.7	38.9	2.6

※ 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	586	16.1	28.9	2.1	325	86	2.0	200	0.25	0.37	13	5.8