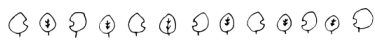


令和7年



11月献立表



北町西小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	ごはん ★牛乳 さばの文化干し ★さつまいものきんぴら ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう さば さつまあげ ★とうふ ★たまご	こめ こめぬかあぶら さつまいも さとう ★しろこま かたくりこ	にんじん れんこん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな	619	16.2	37.2	2.6
5	水	★回鍋肉丼 ★牛乳 ★ワントンスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ★ウェーブワントン こまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが ねぎ	606	16.3	31.8	2.9
6	木	★あなか焼そば ★牛乳 わかめサラダ ★おかしな目玉焼き	ぶたにく ★えび ★ぎゅうにゅう わかめ かんてん	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ こまあぶら	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 こまつな コーン ももかん	576	16.0	27.0	2.3
7	金	★キムチチャーハン ★牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め ★ニラともやしのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ こまあぶら あぶら さとう ★しろこま じゃがいも はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん キムチ(卵不使用) ピーマン もやし にら	605	17.2	30.8	2.5
10	月	★五目肉うどん ★牛乳 ★ちくわの二色揚げ	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ちくわ あおりの	★うどん あぶら こめこ かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ こまつな	643	16.8	34.4	3.0
11	火	麦ごはん ★牛乳 ★小魚ふりかけ ★ジャンボシューマイ ★白玉汁	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶ かつおぶし ぶたひきにく ★とうふ とりにく ★あぶらあげ	こめ おおむぎ ★しろこま さとう ★しゅうまいのかわ こめこパンこ こまあぶら かたくりこ しらたまだんご こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	625	16.3	28.4	2.0
12	水	コメッコハヤシライス ★牛乳 じゃこの和風サラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやし	631	12.5	28.1	2.7
13	木	五穀ごはん ★牛乳 ★焼きししゃもの南蛮漬け ★刻み昆布と高野豆腐の煮物 ★さつま汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも きざみこんぶ ★こうやどうふ ★とうふ ★あぶらあげ みそ ★さつま汁	こめ もちごめ おおむぎ きび あわ さとう さつまいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	633	18.5	29.1	3.5
14	金	ごはん ★牛乳 じゃが芋のカレー煮 ★カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ★あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	605	13.6	27.8	2.2
17	月	ごはん ★牛乳 ★塩から揚げ ★こんにやくのピリ辛炒め ★田舎汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ	こめ かたくりこ ★あぶら こんにやく こめぬかあぶら さとう こまあぶら さとも	ほししいたけ さやいんげん れんこん にんじん だいこん しめじ はくさい	571	17.0	27.4	2.7
18	火	★ハニーシュガートースト ★牛乳 ★クラムチャウダー みかん	★ぎゅうにゅう ベーコン ★あさり ★クリーム	★しょくパン ★マーガリン さとう はちみつ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター ★こむぎこ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ みかん	605	12.6	41.4	2.5
19	水	★オムチキライス ★牛乳 かぶとベーコンのスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース かぶ かぶ (は) しめじ	554	17.0	32.0	2.2
20	木	★大豆入りひじきごはん ★牛乳 ★切干大根のナムル ★厚揚げの味噌汁	とりにく ひじき ★あぶらあげ ★だいず ★ぎゅうにゅう ★あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こまあぶら ★しろこま じゃがいも	にんじん ★えだまめ きりほしだいこん もやし きゅうり にんにく しょうが ごぼう だいこん こまつな ねぎ	548	15.3	25.9	2.6
21	金	麦ごはん ★牛乳 ★鮭の黄金焼き 白菜のおかか和え ★きのこの味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし ★とうふ	こめ おおむぎ ★マヨネーズ(エッグフリー) さとう さとも	しょうが はくさい にんじん こまつな しめじ なめこ えのきたけ ねぎ	530	19.8	29.4	2.4
25	火	麦ごはん ★牛乳 ★和風キャベツバーグ ★野菜の和風ごま炒め 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ とりにく	こめ おおむぎ ★パンこ ★マヨネーズ(卵なし) さとう かたくりこ こめぬかあぶら ★しろこま あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	585	15.9	33.7	2.3
26	水	★高野豆腐のそぼろごはん ★牛乳 ★中華風コンソープ	とりひきにく ★こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ★たまご	こめ むぎ あぶら さとう こめぬかあぶら かたくりこ こまあぶら	にんじん ねぎ ★えだまめ ほししいたけ セロリー しょうが コーン こまつな	632	19.4	33.2	1.6
27	木	ごはん ★牛乳 ★四川豆腐 青菜ともやしの中華和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな もやし	533	17.3	28.4	1.6
28	金	キーマカレー ★牛乳 コールスローサラダ 柿	とりひきにく レンズまめ ★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 セロリー ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ コーン かき	604	14.2	25.0	2.1

※ 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18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	595	16.2	30.7	2.4	329	86	2.2	222	0.26	0.44	14	5.0



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク