

令和6年

11月献立表

北町西小学校

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	エネルギー (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	ご飯 ★牛乳 塩から揚げ ゆかり和え 田舎汁	★ぎゅうにゅう とりにく	こめ かたくりこ あぶら こんにやく ちくわぶ	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん えのきたけ はくさい	551	15.5	23.4	1.7
5 火	ご飯 ★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 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 ★しろごま 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	598	15.4	32.7	2.3
6 水	★回鍋肉丼 ★牛乳 ★さつまいものきんぴら 味噌汁	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう さつまあげ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら さつまいも ★しろごま	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ れんこん さやいんげん だいこん	606	15.8	28.4	3.2
7 木	★あなか焼きそば ★牛乳 UFOゼリー	ぶたにく かまぼこ ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう 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 ごまあぶら しらたまだんご	しょうが にんにく たけのこ にんじん きくらげ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ バインアップルかんぶどうジュース	543	17.0	21.5	2.7
8 金	麦ご飯 ★牛乳 ★サバのカレームニエル きゅうりとしらすの酢の物 ★さつま汁	★ぎゅうにゅう さば わかめ しらすほし とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ ★バター さとう あぶら さつまいも	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	614	17.9	33.0	2.7
9 土	★チンジャオロース丼 ★牛乳 キャベツコーンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にんじん しめじ コーン キャベツ	557	18.1	26.0	2.2
12 火	★バインパン ★牛乳 キャベツのミートローフ バイザンヌスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	★バインパン パンこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン グリンピース セロリー にんにく たまねぎ かぶ かぶ(は)	521	18.0	36.6	2.8
13 水	ご飯 ★牛乳 じゃが芋のカレー煮 ★カリカリ揚げのサラダ	★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 ごまあぶら	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	625	13.4	27.1	2.2
14 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの青のり焼き ★ごぼうと大豆の甘辛揚げ ★豚汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり ★だいず ぶたにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	620	16.8	31.1	2.3
15 金	コメッコハヤシライス ★牛乳 ジャコの和風サラダ	ぎゅうにく ★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 グリンピース キャベツ もやし	655	12.9	28.9	2.9
18 月	麦ご飯 ★牛乳 ★ヘルシーハンバーグ ブロッコリーのにんにく醤油和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう かたくりこ オリーブゆ	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし にんにく はくさい えのきたけ	582	16.9	28.5	2.7
19 火	麦ご飯 ★牛乳 焼きコロッケ 白菜の煮びたし 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく かつおぶし みそ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう パンこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし えのきたけ だいこん ねぎ	575	12.9	28.2	2.4
20 水	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ★粟米湯(スーミータン)	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ★たまご	こめ おおむぎ あぶら ★バター さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ コーン ねぎ	599	15.6	34.1	2.7
21 木	麦ご飯 ★牛乳 ★さかなの紅葉焼き 根菜のピリ辛炒め えのきたけのすまし汁	★ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ おおむぎ ★マヨネーズ(エッグフリー) あぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	531	19.1	26.4	1.9
22 金	★大根菜飯 ★牛乳 ★ジャンボシウマイ わかめスープ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ とりにく わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら ★ごま しゅうまいのかわ パンこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら	だいこん(は) たまねぎ しょうが にんじん もやし にんにく ねぎ	564	16.5	30.2	2.8
25 月	ご飯 ★牛乳 煮魚 ★野菜のごま酢和え 手揉みのすまし汁	★ぎゅうにゅう あかうお	こめ さとう ★しろすりごま てまりふ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ	474	18.6	21.3	2.3
26 火	★ハニートースト ★牛乳 ポトフ みかん	★ぎゅうにゅう とりもも	★しょくパン ★マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん	566	15.3	39.1	2.3
27 水	★キムチチャーハン ★牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め 五目スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろ とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう ★しろごま じゃがいも こめぬかあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん キムチ(卵不使用) ピーマン しょうが たけのこ はくさい こまつな	593	16.5	32.5	2.5
28 木	ご飯 ★牛乳 れんこんつくね焼き 野菜の昆布和え ★みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず しおこんぶ ★とうふ みそ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく さといも	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	577	18.0	28.4	2.4
29 金	キーマカレー (ターメリックライス) ★牛乳 パリパリサラダ	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 こむぎこ さとう ワンタンのかわ こめぬかあぶら	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 もやし コーン	612	14.5	28.5	2.0

※ 食材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	578	16.2	29.4	2.5	309	83	1.9	208	0.27	0.42	15	5.6



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク