

11月



こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
1 金	○	あぶ玉丼 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 ★削り節 油揚げ ★卵 ★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖	干しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし 柿	603	17.4	31.8	2.1
5 火	○	きびごはん イカの香味焼き キャベツと春雨の和風炒め たまねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 ★いか みそ 豚肉 わかめ 油揚げ	米 きび 米油 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ 小松菜	531	18.9	23.7	1.9
6 水	○	とりとキャベツのスタミナ炒め スイートサラダ みかん	とりもも みそ ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 さつま芋 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 赤パプリカ ピーマン きゅうり みかん	606	13.7	24.8	2.8
7 木	○	セサミトースト ひじきいりキャベツサラダ 豆乳のクリームシチュー	★牛乳 ひじき とり肉 豆乳	★食パン ★バター 米粉 はちみつ ★白すりごま ★ごま 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん キャベツ ほうれん草 コーン たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	655	14.3	48.2	2.8
8 金	○	ごはん かみかみカレーそばろ きのことのスープ	★牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 とり肉 ★卵	米 米油 米粉 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ピーマン 切干大根 えのきたけ しめじ コーン ねぎ チンゲンサイ	616	17.9	27.9	1.7
11 月	○	ごはん 豚肉と卵の中華炒め みそワタンスープ	★牛乳 豚肉 ★卵 豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 ごま油 ウェーブワタンスープ	生姜 たけのこ にんじん ねぎ きくらげ 小松菜 大根 白菜 もやし コーン	668	17.8	37.3	2.1
12 火	○	ごはん お好み焼きバーグ おろしドレッシングサラダ じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 みそ とりひき肉 高野豆腐 青のり	米 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 きゅうり にんじん 大根 チンゲンサイ	589	17.1	30.3	2.3
13 水	○	カラフルピラフ チキンビーンズ ジュリエンスープ	★牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース にんにく セロリー トマトビュレ パセリ粉	599	12.8	30.4	2.9
14 木	○	きびごはん ししゃものフライ のりサラダ キャベツのみそ汁	★牛乳 ★ししゃものり 豚肉 みそ	米 きび 小麦粉 パン粉 ★揚げ油 砂糖 米油	キャベツ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	614	18.0	34.7	2.7
15 金	○	スパゲティクリームきのこソース 野菜のにんにくいため りんご	とり肉 ★牛乳 ★クリーム ★チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 ★バター 小麦粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん コーン 小松菜 ★りんご	603	15.9	39.0	2.5
18 月	○	ごはん かむかむふりかけ 厚あげと大根のそぼろ煮 ひじきサラダ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 塩昆布 厚揚げ 豚ひき肉 ひじき	米 ★白ごま 砂糖 米油 片栗粉	生姜 にんじん 大根 ねぎ もやし キャベツ 小松菜 コーン	593	15.0	28.1	2.4
19 火	○	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいものきんぴら 根菜のみそ汁	とりひき肉 高野豆腐 ★牛乳 ★さつま揚げ 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ★揚げ油 さつま芋 米油 ★白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ コーン さやいんげん 大根 れんこん ねぎ 小松菜	622	16.7	32.0	2.7
20 水	○	コッペパン ムスカ 野菜たっぷりスープ みかんヨーグルト	★牛乳 豚ひき肉 ★チーズ ウインナー レンズ豆 ★ヨーグルト	★コッペパン オリーブ油 じゃが芋 米油 砂糖 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト缶 パセリ粉 みかん缶	616	17.3	35.5	2.7
21 木	○	ごはん ホキの紅葉焼き 野菜のごま炒め かぼちゃのみそ汁	★牛乳 ★ホキ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) ★白すりごま 砂糖 米油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ かぼちゃ 小松菜	544	17.3	25.5	2.5
22 金	○	豚きのこ丼 豆腐とわかめのみそ汁 人参のマフィン	豚肉 みそ ★牛乳 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 米粉 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	660	13.6	29.0	2.5
25 月	○	ごはん キムムッチ 肉じゃが 白菜のゆかり炒め	★牛乳 のり 豚肉	米 ごま油 砂糖 ★白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース 白菜 小松菜	572	15.0	26.1	1.7
26 火	○	きびごはん さばのみそ煮 キャベツのごま和え 沢菜菘	★牛乳 ★さば みそ とり肉 豆腐	米 きび 砂糖 片栗粉 ★白すりごま 米油	生姜 キャベツ もやし にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	585	19.1	30.5	2.8
27 水	○	チャプチェ丼 中華コーンスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 春雨 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ キャベツ にんじん たまねぎ 赤パプリカ たら にんにく 生姜 コーン チンゲンサイ	519	12.7	25.8	2.2
28 木	○	ごはん とりそぼろ コーンソテー ボイル野菜 とん汁	★牛乳 とりひき肉 豚肉 みそのり	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 コーン にんじん きゅうり 赤パプリカ ごぼう 大根 ねぎ	607	17.8	29.8	2.3
29 金	○	みそ煮込み風うどん 千草和え スイートポテト	豚肉 みそ 油揚げ ★牛乳 ★クリーム	うどん 里芋 ごま油 砂糖 さつま芋 はちみつ ★バター	にんじん 大根 えのきたけ しめじ 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	530	15.0	24.1	2.4

※給食回数20回 ※食材料購入の割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。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

11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	597	16.2	31.0	2.4	333	87	2.2	257	0.28	0.47	17	5.6