

令和8年 11月献立表 旭町小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		きのごおこわ 牛乳 五目たまごやき みだくさんみそ汁 みかん	とりにく ギゆうにゆう たまご あぶらあげ とうふ みそ	こめ もちこめ さとう こめぬかあぶら さつまいも	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ さやいんげん にんじん ねぎ かぶ 切干しだいこん たまねぎ こまつな みかん	618	16.2	27.8	2.6
4	水		むぎごはん 牛乳 のりのつくだに 肉じゃが もやしのごま酢あえ	ギゆうにゆう のり ぶたにく	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら つきごんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり ほうれんそう	581	15.9	27.4	2.3
5	木		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 さわにわん 野菜のやくみあえ	ギゆうにゆう さば みそ ぶたにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ さやいんげん こまつな もやし にんにく	609	18.2	28.8	3.0
6	金		セサミトースト 牛乳 秋のかみかみシチュー かいそうサラダ	ギゆうにゆう とりにく ひよこまめ みそ とうにゆう かんてん わかめ	はいがパン バター グラニューとう ごま こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ れんこん ごぼう ぶなしめじ セロリー きゅうり こまつな キャベツ	593	14.4	45.1	2.4
9	月		五穀かみかみごはん 牛乳 れんこんつくね焼き こんさい汁 大豆のかりんとう	ギゆうにゆう とりにく とうふ だいず あぶらあげ みそ きなこ	こめ もちこめ 赤米 黒米 きび ばんこ さとう でんぶん こめぬかあぶら こんにやく くらぎとう	れんこん にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ かぶ	604	18.7	32.8	1.9
10	火		ごはん 牛乳 なまあげとりにくの煮物 野菜とちくわのいためもの	ギゆうにゆう なまあげ とりにく ちくわ	こめ さとう こめぬかあぶら でんぶん	しょうが にんじん れんこん ねぎ キャベツ もやし ピーマン	641	16.7	32.9	1.6
11	水		ごまわかめごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁 菊花みかん	わかめ ギゆうにゆう さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ ごま さとう こめぬかあぶら さといも リファーマー (乳不使用)	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ ぶなしめじ こまつな みかん	611	20.4	27.0	2.5
12	木		むぎごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ 塩カルピススープ	ギゆうにゆう とりにく のり ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ でんぶん こめこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら はちみつ ごま	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ はくさい だいこん ねぎ こまつな	653	14.6	36.4	2.5
13	金		はいがパン 牛乳 ポテトグラタン ごぼうさつぱりサラダ りんご	ギゆうにゆう とりにく クリーム レンズまめ チーズ	はいがパン こめぬかあぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ ごぼう こまつな はくさい にんじん しょうが りんご	605	16.4	37.9	2.0
16	月		たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 じゃがいもとにんじんの中華いため 柿	ぶたにく うずらのたまご とうにゆう ギゆうにゆう	むしちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ ぶなしめじ キャベツ もやし こまつな にんにく 柿	586	17.8	30.7	2.4
17	火		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 大根のツナサラダ えのきたけとれんこんのすまし汁	とりにく こうやどうふ ギゆうにゆう ツナ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ れんこん ねぎ	570	16.5	29.4	2.3
18	水		ハッシュドビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく だいず レンズまめ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ 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 グリンピース こまつな トマトピューレー キャベツ コーン	645	12.8	32.8	1.8
19	木		ごまごはん 牛乳 ぶりのてりやき 白菜と小松菜のあまずあえ 秋のみかか汁	ギゆうにゆう ぶり	こめ おおむぎ ごま さとう でんぶん こめぬかあぶら さつまいも ちくわふ	しょうが はくさい にんじん こまつな れんこん だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	616	16.4	27.5	1.9
20	金		中華丼 牛乳 はるさめサラダ マラーカオ	とりにく かまぼこ いか えび ギゆうにゆう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ はちみつ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	668	12.8	25.9	2.4
24	火		ごはん 牛乳 ししゃものカレーフライ 切干大根のサラダ しおとんじる	ギゆうにゆう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ こめぬかあぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう いりごま こんにやく じゃがいも	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな	613	15.4	33.0	2.1
25	水		親子丼 牛乳 豆乳入りごまみそ汁 りんご	とりにく たまご ギゆうにゆう あぶらあげ とうにゆう みそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも ねりごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな まいたけ はくさい ねぎ りんご	628	17.6	26.1	2.1
26	木		なり丸キャベツのホイコーロー丼 牛乳 ワンタンスープ ひじきとキャベツのサラダ	ぶたにく みそ だいず ギゆうにゆう ひじき とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん いりごま ワンタン ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが もやし はくさい にら ねぎ セロリー	616	14.4	29.7	2.4
27	金		ドライカレー 牛乳 レモドレサラダ ミカンミルクゼリー	とりにく レンズまめ ギゆうにゆう かんてん クリーム	こめ もちこめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう キャベツ トマトピューレー きゅうり レモン汁 みかん缶	653	12.9	29.5	1.8
30	月		音楽会振り替え休日です。							

※ 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	618	16.0	31.0	2.2	346	94	2.4	223	0.28	0.45	17	5.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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



＜今月の給食目標＞

感謝の気持ちで食事をしよう