

令和4年



11月献立表



旭町小学校

実施日	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 火	ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 中華サラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かんてん	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン キャベツ もやし パインアップルジュース	619	15.6	28.8	2.5
2 水	ゆかりごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ さとう マーガリン じゃがいも かたくりこ こめぬかあぶら	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 こまつな	563	19.1	21.4	2.9
4 金	きなご揚げパン 牛乳 肉団子のスープ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	584	16.0	41.6	2.6
7 月	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム パインとさつまいものパイ	とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ピーフン ぎょうぎのかわ さつまいも さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ こまつな パインアップルかん	645	13.8	27.8	2.5
8 火	五穀かみかみごはん 牛乳 ししやもの青のり焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ 根菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう ししやも あおのり だいず とりにく とうふ みそ	こめ もちごめ あかまいくろまい きびかたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく	ごぼう にんじん だいこん れんこん ねぎ こまつな	576	15.5	28.9	2.0
9 水	しょうが焼き丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん かぼちゃ ねぎ	572	15.6	28.2	1.9
10 木	ごはん 牛乳 おでん ひじきのさっぱり和え 柿	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ つみれ さつまあげ ちくわ ひじき	こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ こめあぶら さとう	だいこん にんじん もやし えだまめ コーン かき	593	15.3	22.9	2.5
11 金	キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 広東スープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら ぎょうぎのかわ かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たら ねぎ キムチ(7月1日-27日不使用) たまねぎ こねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい たけのこ セロリー チンゲンサイ	524	16.4	34.9	2.4
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜とちくわの炒め物 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら さといも	しょうが にんにく ねぎ こねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん	581	18.0	35.2	2.3
15 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごま和え すずしろ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう しろすりごま かたくりこ	しょうが はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ	589	17.7	29.9	3.0
16 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ こめあぶら かたくりこ こめぬかあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ もやし たら セロリー	612	15.9	29.3	2.4
17 木	カレーうどん 牛乳 さつまいもチップス	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん こめぬかあぶら かたくりこ さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	567	15.2	32.4	2.2
18 金	中華おこわ 牛乳 イカの唐揚げ 貝だくさん中華スープ りんご	とりにく ぎゅうにゅう いか	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ こまつな りんご	611	15.2	29.9	2.6
21 月	ひじきごはん 牛乳 生揚げと鶏肉の旨煮 野菜のポン酢和え	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい こまつな きゅうり もやし ゆず すだち	630	18.5	37.3	2.1
22 火	ガーリックフランス 牛乳 秋野菜のクリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぶ (は) かぶ キャベツ コーン	611	13.5	48.5	2.4
24 木	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ味噌焼き おみ漬け いも煮	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう こんにやく さといも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	544	20.2	25.6	1.9
25 金	焼肉ガーリックライス 牛乳 ニラたまスープ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ たら みかん	581	16.7	32.5	2.1
28 月	ごはん 牛乳 沖さわらの照り焼き 白菜のピリ辛漬け 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	はくさい にんじん こまつな しょうが にんにく ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	576	18.4	30.2	2.3
29 火	ごはん 牛乳 チーズスタッカルビ トックスープ すりおろしりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりもも チーズ とりにく アガー	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ トック りんご	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん はくさい ねぎ こまつな りんごジュース	642	13.7	26.6	2.4
30 水	スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 こめぬかあぶら さとう	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ きゅうり キャベツ	585	16.8	34.0	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	590	16.3	31.3	2.4	325	85	2.0	213	0.25	0.43	13	4.6



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

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は11月10日(木)です。

感謝の気持ちで食事をしよう