

令和6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 (%)	塩分量 (g)
1 金	ツナカレーピラフ 牛乳 鶏肉と野菜の咖喱が* ABCトマトスープ	まぐろ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー トマトピューレ トマトかん	583	16.1	27.6	2.1
5 火	ご飯 牛乳 メンチカツ じゃこ入りサラダ キャベツの洋風みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちりめんじゃこ とりにく みそ	こめ パンこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	597	16.1	27.7	2.2
6 水	ご飯 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ もっちりドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら きびざとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま あぶら さとう はるさめ こむぎこ しらたまこ	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 きくらげ きゅうり	621	13.5	29.0	2.0
7 木	かみかみうどん 牛乳 野菜チップス 黒蜜きなこもち 保健給食委員の献立①	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きなこ	うどん こんにやく じゃがいも あぶら しらたまだんご ころぎとう	しょうが たけのこ にんじん ごぼう はくさい ねぎ こまつな かぼちゃ	570	14.1	23.7	1.9
8 金	さつまいもご飯 牛乳 白身魚の刈烹*フライ 揚げ油揚げのサ* わかめと豆腐のみそ汁 保健給食委員の献立②	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ もちごめ さつまいも ころぎとう こむぎこ パンこ コーラー あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	635	17.4	32.5	2.3
11 月	ミルクパン 牛乳 貝だくさんオムレツ きのこたっぷりスープ カルピスゼリー 保健給食委員の献立③	ぎゅうにゅう とりひきにく かんてん たまご チーズ とりにく アガー	ミルクパン こめぬかあぶら さとう マヨネーズ カルピス	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ えのきたけ セロリー キャベツ こまつな みかんかん	587	17.7	39.3	2.6
12 火	麦ご飯 牛乳 ヤンニヨムチキン チョレギサラダ 塩カルピススープ	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろうごま	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ こまつな 特*ツ	651	14.6	36.5	2.5
13 水	ハッシュドビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ 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 グリンピース こまつな トマトピューレ キャベツ コーン	655	12.8	33.8	1.8
14 木	こぎつねご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き もやしと小松菜の生姜炒め 根菜のみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ	こめ さとう しろうごま こめぬかあぶら さといち	にんじん しょうが もやし こまつな ごぼう だいこん	562	17.7	35.6	2.5
15 金	焼肉ガーリックライス 牛乳 わかめスープ 米粉の黒糖ケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ころぎとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが ねぎ	648	14.1	33.3	2.2
18 月	きのこおこわ 牛乳 いか大根の煮付け 塩ちゃんこ汁 みかん	とりにく ぎゅうにゅう いか あつあげ あぶらあげ とうふ	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら	ほししいたけ しめじ えのきたけ だいこん さやいんげん しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ みかん まいたけ	546	18.1	28.5	2.6
19 火	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム フルーツヨーグルト	とりにく えび ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ピーマン さとう	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 ももかん バインアップルかん みかんかん	622	15.8	25.5	2.5
20 水	マーボー豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら ウェーブワンタン	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら もやし はくさい セロリー こねぎ	630	16.7	32.7	2.5
21 木	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白菜のピリ辛漬け だんご汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	しょうが はくさい にんじん こまつな にんにく だいこん しめじ ねぎ	602	16.9	28.1	3.0
22 金	ナン 牛乳 まめまめカレー *ホット*レタ*サ* りんご	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず レンズまめ ぶたひきにく まぐろ	ナン こめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん コーン えだまめ トマトピューレ キャベツ きゅうり こまつな りんご	638	14.8	39.1	2.2
25 月	ご飯 牛乳 さつま揚げ はりはり漬け 豚汁	ぎゅうにゅう すりみ とうふ きざみこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが きりほしだいこん だいこん ねぎ こまつな	618	16.1	30.7	1.9
26 火	焼き鶏丼 牛乳 ひじきサラダ かきたま汁	とりにく ぎゅうにゅう ひじき まぐろ とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ コーン こまつな	587	19.5	28.8	2.3
27 水	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりビーンズポテト みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー みかん	611	15.3	29.6	2.3
28 木	ご飯 牛乳 鮭の塩こうじみそ焼き おみ漬け いも煮 山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう こんにやく さといち	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	533	20.2	24.5	1.9
29 金	ご飯 牛乳 油揚げのチズ*入り肉詰め焼き 野菜の甘みそ和え さつま芋のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく チーズ みそ	こめ かたくりこ さとう こめぬかあぶら さつまいも	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん	606	16.0	33.9	1.9

↑ 給食の日 ↓

※ 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	605	16.1	31.1	2.3	338	88	2.1	206	0.25	0.44	15	5.0

※ 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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

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