「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和8年　11月献立表

春日小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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)
2	月	ツナチーズトースト ★牛乳 ビーンズスープ かき	まぐろかん チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ	むえんパン マヨネーズ（エッグフリー） ちょうごうゆ	たまねぎ パセリ かぼちゃ にんじん キャベツ グリンピース かき	631	17.7	46.8	2.0
4	水	麦ごはん ★牛乳 さばのみそ煮 青菜の和えもの すいとん	★ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま こむぎこ しらたまこ ちょうごうゆ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	629	17.2	30.5	2.7
5	木	★豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★牛乳 チンゲン菜の中華スープ ★みかん	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな えのきたけ チンゲンサイ ★みかん	616	16.6	33.2	2.4
6	金	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 切干大根の含め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご あぶらあげ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こまつな	573	15.9	30.6	2.6
9	月	ごはん ★牛乳 ★いかのチリソース レンコンきんぴら ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ★いか とうふ ★たまご	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ こねぎ	584	17.2	29.9	2.5
10	火	焼き鶏丼 ★牛乳 もやしのナムル 味噌汁	とりもも ★ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	ピーマン ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく	585	18.0	33.8	2.3
11	水	炊きこみごはん ★牛乳 シューマイ 浅漬け 五目呉汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず みそ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こんにゃく	ごぼう にんじん まいたけ ほししいたけ たまねぎ しょうが かぶ かぶ（は） きゅうり だいこん ねぎ	637	18.6	31.6	2.4
12	木	麦ご飯 ★牛乳 ふりかけ（小魚） じゃがいものそぼろ煮 小松菜とえのきの炒め物	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶ かつおぶし ぶたひきにく	こめ おおむぎ しろごま さとう ちょうごうゆ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく えのきたけ こまつな	587	15.6	25.0	2.2
13	金	スパゲティミートソース ★牛乳 イタリアンサラダ ミニスイートポテト	ぶたひきにく だいず パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう 豆乳入りホイップ	スパゲティ オリーブゆ さとう さつまいも バター	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり	639	16.8	34.9	2.1
16	月	麦ごはん ★牛乳 れんこんつくね焼き ひじきの煮物 生揚げと根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ひじき ちくわ あつあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら こんにゃく さつまいも	れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	604	15.9	28.9	2.7
17	火	★ぼうしパン ★牛乳 ミネストローネ りんご	★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも	ミルクパン バター さとう こむぎこ オリーブゆ マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん かぼちゃ パセリ りんご	646	13.0	38.5	2.0
18	水	昭和カレー ★牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	641	13.2	36.6	1.9
19	木	ごはん ★牛乳 魚の唐揚げ 野菜のおひたし 芋煮（山形県）	★ぎゅうにゅう さめ ぎゅうにく	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく さといも	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	608	18.2	30.3	2.1
20	金	菜めし ★牛乳 麻婆大根 バンサンスー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ あつあげ ハム	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	だいこんば にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん グリンピース もやし きゅうり	601	16.0	33.4	2.7
24	火	麦ごはん ★牛乳 さわらのごま味噌焼き 白菜のぽん酢和え のっぺい汁	★ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ マヨネーズ（エッグフリー） しろすりごま しろごま さとう こんにゃく さといも ちくわぶ かたくりこ	はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん ねぎ	591	19.7	30.3	2.0
25	水	ごはん ★牛乳 チーズタッカルビ チンゲン菜のスープ りんご	★ぎゅうにゅう とりもも チーズ とりにく	こめ トック ごまあぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが えのきたけ チンゲンサイ りんご	644	16.3	26.8	2.3
26	木	★ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ★牛乳 春雨サラダ 夕焼けゼリー	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう まぐろかん アガー	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら アセロラジュース	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ぶどうジュース	634	14.1	28.2	1.8
27	金	★シーフードピラフ ★ミルクコーヒー ベイクドポテト マカロニシチュー	★えび ★ほたて ★いか ★コーヒーぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう クリーム	こめ バター ちょうごうゆ じゃがいも マカロニ こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん ブロッコリー	673	17.2	30.6	2.6

※　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18回

★アレルギー対応食材

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	16.5	32.3	2.3	332	87	2.2	221	0.28	0.44	15	5.3
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

※令和３年に日本食品標準成分表が８訂に改定され、現在の献立は８訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。８訂ではエネルギーの価が低く算出されるため７訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い価になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（３・４年生）の価です。