



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和6年

11月献立表

春日小学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	ごはん ★牛乳 魚の利休焼き さつまいものサラダ 味噌汁	★ぎゅうにゅう むろあじ ハム みそ		ごめ さとう しろごま くるごま さつまいも オリーブゆ		きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごまつな		594	18.5	27.3	2.7
5	火	麦ごはん ★牛乳 れんこんつくね焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とろふ		ごめ おおむぎ パンこ かたくりこ ちょうごうゆ さとう しろごま さといも こんにゃく		れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし にんじん ごまつな ごぼう だいこん		558	15.8	29.0	2.0
6	水	★フレンチトースト ★牛乳 キャベツのミネストローネ ★柿	★ぎゅうにゅう ★たまご ベーコン とりもも		★しょくパン さとう 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 キャベツ かぼちゃ パセリ ★かき		583	15.8	33.3	2.4
7	木	豚キムチ丼 ★牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく アガー		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんにく にんじん はくさい たまねぎ キムチ もやし チンゲンサイ ぶどうジュース		566	15.1	28.6	2.6
8	金	ごはん ★牛乳 いかのチリソース 五目きんぴら 味噌汁	★ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ みそ		ごめ 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 にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ		597	16.9	29.7	2.6
11	月	★鶏そぼろ丼 ★牛乳 白菜ともやしの煮ひたし 味噌汁(わかめ・じゃが芋)	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ		ごめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ じゃがいも		たまねぎ しょうが はくさい もやし にんじん		576	16.1	30.0	2.6
12	火	麦ごはん ★牛乳 家常豆腐 キャベツのおかか和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ キャベツ もやし きゅうり		574	17.4	33.1	1.7
13	水	きつねごはん ★牛乳 みそポテト 田舎汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とりにく		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう じゃがいも ごむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく		にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しめじ こんにゃく		626	14.1	32.5	2.5
14	木	ごはん ★牛乳 さばのみそ煮 青菜の和えもの 豆腐のスープ	★ぎゅうにゅう さば みそ とろふ		ごめ さとう ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ		しょうが ねぎ ごまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ		569	17.8	31.3	3.0
15	金	★きなこあげパン ★牛乳 肉だんごスープ ★りんご	きなこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく		★ミルクパン あぶら グラニューとう かたくりこ ごまあぶら		ねぎ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ はくさい なら ★りんご		568	16.8	39.9	2.2
19	火	味噌ラーメン ★牛乳 シューマイ	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく		ラード ごまあぶら ちょうごうゆ ちゅうかめん かたくりこ しゅうまいのかわ		にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし なら ほししいたけ		593	19.6	33.8	2.9
20	水	麦ごはん ★牛乳 麻婆大根 春雨サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		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 ごまつな もやし きゅうり		570	14.9	32.1	2.6
21	木	★キャロットライス ★牛乳 魚のトマト焼き ABCスープ	★ぎゅうにゅう すずき ウィンナー		ごめ おおむぎ ★バター ちょうごうゆ さとう じゃがいも マカロニ		にんじん にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ		571	17.3	28.2	2.6
22	金	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 切干大根の含め煮 すいとん	★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★たまご あぶらあげ ぶたにく		ごめ ちょうごうゆ さとう ごむぎこ しらたまこ さといも		ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん		658	15.5	29.1	2.7
25	月	★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		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ★バター ごむぎこ 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		655	13.1	35.9	1.8
26	火	★鶏茶漬け ★牛乳 野菜の浅漬け 大豆入り大学芋	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう だいず		ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら あぶら さつまいも みずあめ くるごま		ほししいたけ たくあん こねぎ はくさい きゅうり にんじん しょうが		593	16.1	26.3	2.2
27	水	ごはん ★牛乳 回鍋肉 広東スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく		ごめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン チンゲンサイ		573	15.6	31.6	2.6
28	木	スパゲティミートソース ★牛乳 イタリアンサラダ ★みかん	ぶたひきにく とりひきにく だいず ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ ちょうごうゆ さとう		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 ★みかん		609	16.7	30.4	2.3
29	金	麦ごはん ★牛乳 ★きびなごのから揚げ さつま揚げの炒め物 味噌汁	★ぎゅうにゅう ★きびなご さつまあげ みそ		ごめ おおむぎ ごむぎこ かたくりこ あぶら ちょうごうゆ くるごとう しるすりごま じゃがいも		にんじん もやし ごまつな たまねぎ だいこん		562	16.3	29.9	2.3

※ 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 ★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 (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	589	16.3	31.2	2.4	310	82	2.1	201	0.27	0.44	13	4.7
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値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。