

令和5年



11月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
1	水	米粉ハヤシライス ミルクコーヒー コーンサラダ <small>開校記念日 お祝いメニュー</small>	牛肉 コーヒー牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく たまねぎ にんじん 生姜 マッシュルーム グリンピース コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり	688	13.5	29.8
6	月	ミルクパン 牛乳 白身魚のトマトソース焼き ウインナーポテト マカロニスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー ベーコン	ミルクパン パン粉 バター じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース にんじん パセリ粉	618	20.3	36.6
7	火	コーン茶めし 牛乳 おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 みそ	米 発芽玄米 バター 米油 砂糖 こんにやく ちくわぶ じゃが芋 小麦粉 ごま	コーン にんじん 大根	592	13.0	27.4
8	水	ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 具だくさんみそ汁 くだもの (みかん)	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ	米 パン粉	キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ かぼちゃ グリンピース 小松菜 みかん	629	17.2	29.5
9	木	ブルコギ丼 牛乳 ワカメスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく いら たけのこ ねぎ	614	18.0	29.0
10	金	みそラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご <small>6年生さん リクエスト 主食1位!</small>	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	573	17.3	30.3
13	月	キムチチャーハン 牛乳 トック ピーチゼリー	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵 アガー	米 米油 砂糖 ごま ごま油 トック 桃ジュース	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ 大根 とうな	593	14.2	28.2
14	火	こぎつねごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ 野菜スープ	豚肉 油揚げ 牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん グリンピース にんにく 大根 白菜 ねぎ もやし	605	17.9	36.4
15	水	親子どん 牛乳 どさんこ汁 くだもの (りんご)	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご	655	16.4	28.3
16	木	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ごぼうチップサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 ごま油 米油 砂糖	にんにく 生姜 干しいたけ いら 白菜 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	621	16.0	31.9
17	金	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 炒り豆腐 和風サラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ	米 ごま 砂糖 米油 こんにやく ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし	628	19.9	33.7
20	月	ほうとう風うどん 牛乳 キャベツの甘みそかけ 小松菜蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ	うどん 米油 こんにやく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ キャベツ 小松菜	618	15.0	31.3
21	火	ラップ 牛乳 カラフルサラダ 卵のスープ <small>6年生さん リクエスト おかず3位!</small>	豚肉 牛乳 卵 豆腐	米 もち米 米油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ ライム 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	570	16.3	31.6
22	水	ごはん 牛乳 いかと大豆のかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え さつま芋と豆麩のみそ汁	牛乳 いか 大豆 のり みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま さつま芋 焼きふ	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ	622	17.6	23.9
24	金	菜飯 牛乳 魚のゆずみそ焼き むらくも汁 くだもの (柿)	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 砂糖 米油 片栗粉	生姜 ゆず たけのこ 大根 にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ 柿	616	17.4	30.2
28	火	揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ <small>給食委員会 リクエスト 第4位!</small>	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	油 ねじりパン グラニュー糖 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	602	16.5	43.2
29	水	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ くだもの (りんご)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	にんにく 生姜 にんじん もやし たけのこ きゅうり 干しいたけ ねぎ いら キャベツ りんご	656	16.0	31.7
30	木	吹き寄せごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	鶏肉 牛乳 竹輪 青のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 砂糖 小麦粉 米油 こんにやく 里芋	にんじん しめじ たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	609	14.0	33.0

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	617	16.5	31.4	2.5	328	88	2.3	214	0.28	0.44	16	5.2