

令和6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	曜日	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 (%)
5	火	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 ペイザンヌスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー 鶏肉 ベーコン	ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋	トマト缶 たまねぎ コーン グリーンピース にんにく にんじん キャベツ パセリ粉	600	21.3	38.3
6	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 グリーンピース たまねぎ かぼちゃ 白菜 小松菜 みかん	635	17.1	29.2
7	木	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	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 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ	627	16.7	33.0
8	金	コーンピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ マカロニスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン パセリ粉	652	16.3	39.9
11	月	みそラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご	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 コーン たまねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	572	17.3	30.4
12	火	ゆかりごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き むらくも汁	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 にんじん えのきたけ 白菜 大根 ねぎ	579	18.4	32.0
13	水	ブルコギ丼 牛乳 ワカメスープ くだもの (柿)	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 にら たけのこ ねぎ 柿	647	17.2	27.7
14	木	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ ベーコンと白菜のスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ベーコン	米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉	小松菜 ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ にら キャベツ たまねぎ にんじん 白菜	597	17.0	38.0
15	金	さつまいもごはん 牛乳 治部煮 キャベツのおかか和え くだもの (みかん)	牛乳 鶏肉 うずら卵 かつお節	米 もち米 さつまいも ごま 米粉 米油 ちくわぶ 砂糖	にんじん たけのこ しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり みかん	618	15.0	31.2
18	月	コーン茶めし 牛乳 おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつまいも 竹輪 うずら卵 みそ	米 発芽玄米 ごま 米油 砂糖 こんにゃく バター ちくわぶ じゃが芋 小麦粉	コーン にんじん 大根	591	13.1	27.4
19	火	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え さつまいも豆麩のみそ汁	牛乳 いか のり みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま さつまいも 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	580	17.6	21.4
20	水	ラープ 牛乳 カラフルサラダ 卵のスープ	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 チンゲンサイ ライム 葉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり 赤ピーマン にんじん	570	16.3	31.6
21	木	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 こんにゃく 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	626	20.0	33.8
22	金	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	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 片栗粉 グラニュー糖 じゃが芋 砂糖 米油 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	589	16.7	44.0
25	月	吹き寄せおこわ 牛乳 魚の竜田揚げ カリカリ油揚げのサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 たら	米 もち米 米油 砂糖 さつまいも 片栗粉 小麦粉 ごま油	しめじ たけのこ にんじん みつば 生姜 小松菜 キャベツ	558	18.8	32.1
26	火	ボークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	627	13.2	30.3
27	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	654	16.4	28.3
28	木	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 里芋 こんにゃく 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	617	15.0	31.4
29	金	キムチチャーハン 牛乳 春雨入り中華スープ 大学芋	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨 さつまいも みずあめ	にんじん ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	615	12.4	28.0
30	土	米粉ハンパライス ミルクコーヒ コーンサラダ	牛肉 ミルクコーヒ	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	688	13.5	29.8

※ 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	612	16.4	31.9	2.5	336	87	2.2	226	0.29	0.45	20	5.1