

令和7年

11月献立表

光が丘夏の雲小学校

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 (g)
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ やさいののりあえ きのこ汁	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご のり あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ さといも	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース だいこん キャベツ こまつな えのきたけ まいたけ しめじ ねぎ	619	18.8	29.4	2.8
5	水	えびとあさりのピラフ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとツナのサラダ ねりまるキャベツのポトフ	あさり ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン とりにく ウインナー	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース きりぼしだいこん こまつな にんにく セロリー キャベツ(じば)	628	14.5	32.2	2.2
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ とりのからあげ かすじる みかん	ぎゅうにゅう 水 かつおぶし ひじき ちりめんじゃこ とりにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごま かたくりこ あぶら さといも	しょうが にんにく にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ みかん	652	15.1	28.8	1.7
7	金	ふかがわめし ごもくたまごやき いしかりじる くだもの(なし) ぎゅうにゅう	水 あさり ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご みそ あつあげ さけ	こめ こめぬかあぶら さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん ほししいたけ ねぎ グリーンピース だいこん たまねぎ なし	634	19.4	28.4	1.7
10	月	わかめごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ ゆずサラダ はるさめたんたんスープ	ちりめんじゃこ たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう いか ぶたひきにく みそ とうにゅう とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら こめあぶら しろごま(ねり) しろすりごま はるさめ ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆず にんにく もやし にら ねぎ	633	18.3	29.3	2.8
11	火	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー キャロットドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ 水 ヨーグルト	ナン こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン りんごかん パインアップルかん ももかん	605	15.2	35.0	2.0
12	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ ぶどうゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりもも とうふ たまご アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ コーン パセリ ぶどうジュース	649	15.5	27.2	2.0
13	木	ごはん 牛乳 さかなのさいきょうやき やさいのごまいため のっぺいじる	ぎゅうにゅう しいら みそ ぶたにく なると あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら しろすりごま しろごま ごまあぶら こんにゃく さといも かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな ねぎ	597	19.4	26.5	2.4
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンバンジーふうサラダ くだもの(柿1/6)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり かき	645	16.1	31.8	2.0
17	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき じゃがいもとコーンのソテー ガタタン	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく えび いか たまご	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン かたくりこ	しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん にんにく コーン きくらげ はくさい ねぎ こまつな	627	19.8	24.4	2.3
18	火	たかなチャーハン ぎゅうにゅう はるさめサラダ ワントンスープ くだもの(みかん)	やきぶた ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ ごまあぶら はるさめ さとう こめぬかあぶら しろごま ウェーブワントン	しょうが たかなづけ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく はくさい たけのこ にら みかん	645	14.5	24.7	2.6
19	水	みそラーメン ぎゅうにゅう キャラメルポテト	みそ ぶたにく なると うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さつまいも あぶら さとう マーガリン	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし コーン	664	14.4	28.6	3.0
20	木	ガパオライス ぎゅうにゅう トックスープ やさいチップス	とりひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ トック ごまあぶら さつまいも あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう かぼちゃ	645	14.1	26.0	2.1
21	金	ココアごまあげパン ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ ボルシチふうトマトスープ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく レンズまめ	ねじりパン あぶら さとう くろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも	きゅうり にんじん コーン キャベツ にんにく たまねぎ セロリー	589	14.7	37.7	2.4
25	火	栗おこわ(和食の日) ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ わかめときりぼしだいこんのごまあえ ミニカットおでん	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ こんぶ ウインナー ちくわ さつまあげ うずらたまご	こめ もちごめ くり こむぎこ あぶら こめぬかあぶら さとう しろすりごま こんにゃく ちくわぶ さといも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん	672	15.9	31.5	2.9
26	水	ツナのトマトソーススパゲティ ぎゅうにゅう スパイシーポテト りんご	ベーコン あさり まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん ほうれんそう りんご	659	16.9	31.4	2.2
27	木	あきのカレーライス ぎゅうにゅう ブロッコリーのごまサラダ くだもの(みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さつまいも マーガリン こむぎこ しろごま さとう こめあぶら	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ブロッコリー キャベツ みかん	692	12.1	26.3	2.0
28	金	ごはん ぎゅうにゅう サメのマヨネーズ焼き ごぼうとわかめのきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめぬかあぶら さとう こんにゃく さつまいも	たまねぎ パセリ ごぼう れんこん にんじん こまつな だいこん ねぎ	628	16.1	28.2	2.0

※ 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 (%)	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	638	16.1	29.3	2.3	340	95	2.9	232	0.28	0.45	20	6.3
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