

令和8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			
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	うめちりごはん 牛乳 ぎせい豆腐 やさいのごまいため じゃがいもとだいごんのみそしる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろうごま(ねり) しろうごま じゃがいも	かりかりうめ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう だいごん	628	17.4	32.1	2.9
4	水	やさいたつぷりとうにゅうタンメン ぎゅうにゅう ごぼうとだいごのあまからあげ くだもの(みかん)	ぶたにく うずらたまご とうにゅう ぎゅうにゅう だいご	ちゅうかめん こめぬかあぶら かたくりこ あぶら さとう みずあめ	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし ごぼう みかん	615	16.7	30.7	2.6
5	木	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ りんごゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう 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 ビーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ(アレルギー不使用) にら りんごジュース	667	15.4	28.5	2.6
6	金	むぎごはん 牛乳 魚のカレー醤油焼き にんじんとビーマンのじゃこいため こしね汁(群馬県)	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しらたき こんにやく じゃがいも	にんじん ビーマン ほししいたけ だいごん ねぎ こまつな	640	17.4	33.8	2.1
9	月	ガバオライス 牛乳 じゃがいもとチンゲンサイのスープ くだもの(りんご1/6こ)	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 じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン しょうが にんじん チンゲンサイ りんご	607	16.2	26.1	1.9
10	火	ぶどうパン 牛乳 マカロニグラタン フルドレッシングサラダ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	ぶどうパン マカロニ こめぬかあぶら こむぎこ バター さとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン みかん	624	14.7	36.8	2.2
11	水	衣笠丼 牛乳 南瓜の味噌汁 くだもの(柿1/4)	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいごん にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな かき	640	16.1	28.8	2.4
12	木	えびピラフ 牛乳 ひじきのマリネ さつまいものクリームシチュー	えび ぎゅうにゅう ひじき とりにく チーズ なまクリーム	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら さとう さつまいも バター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ コーン レモン しょうが にんにく しめじ	603	13.5	27.0	2.5
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう めかじきのおろしソースがけ やさいのごまあえ 麦みそのみそ汁	ぎゅうにゅう かじき とうふ みそ むぎみそ わかめ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろうごま さつまいも	しょうが だいごん キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	655	15.6	27.1	2.3
17	火	しそひじきごはん 牛乳 ししやものいそべあげ わかめときゅうりのあえもの おでん	ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ししやも 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 おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ あぶら こんにやく ちくわぶ	きゅうり キャベツ にんじん だいごん	670	16.2	33.3	3.7
18	水	むぎごはん 牛乳 鉄火味噌 里いもと豚肉の角煮 野菜の梅和え	ぎゅうにゅう だいご みそ ぶたにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さといも かたくりこ ごまあぶら	ごぼう しょうが にんじん たけのこ さやいんげん だいごん はくさい きゅうり ねりうめ	624	15.3	27.3	2.3
19	木	むぎごはん 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 おおむぎ 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 ビーマン 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	617	20.1	24.2	2.3
20	金	ガーリックライス ぎゅうにゅう チーズオムレツ マンハッタンクラムチャウダー くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご あさり	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう トマトかん トマトペースト パセリ みかん	681	15.0	33.7	3.0
24	火	ごまココアあげパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく レンズまめ	ねじりパン くるすりごま グラニューとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも ざらめ こむぎこ マーガリン	にんにく たまねぎ パセリ しょうが にんじん マッシュルーム トマトピューレ	664	13.3	43.8	2.6
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいご みそ とうふ アガー	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 はるさめ しろうごま	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 コーン ぶどうジュース	655	14.8	28.7	2.1
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう たらのフライマリアソースがけ ねりまるキャベツのマスタードサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぎんだら わかめ ベーコン	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう オリーブゆ	たまねぎ トマトピューレ きゅうり キャベツ (いっせいきゅうりしよく) コーン にんじん はくさい こまつな	660	12.8	36.7	2.2
27	金	わかめごはん 牛乳 いもに いろどりきんぴら くだもの(りんご1/6こ)	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さといも さとう ごまあぶら	にんじん だいごん しめじ ねぎ ごぼう れんこん ビーマン あかビーマン りんご	592	14.5	26.1	2.3
30	月	シーフードカレーライス ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン いか えび すけとうだら ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも はちみつ マーガリン こめこ さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン レモン りんごかん パインアップルかん ももかん	649	14.4	24.8	1.9

※ 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 (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	638	15.5	30.6	2.4	344	92	2.4	267	0.26	0.45	17	5.8
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

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。