

令和4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)			
1 火	ごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ やさいのごまいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	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 だいこん	623	16.8	35.4	3.1			
2 水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	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 えのきたけ キムチ(7/11kg-27品不使用) にら	635	17.3	32.6	2.9			
4 金	しそひじきごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやきのっぺいじる	ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく さといも かたくりこ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	632	21.6	29.9	2.9			
7 月	ガパオライス ぎゅうにゅう ニラともやしのスープ くだもの(りんご)	とりひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし にら りんご	617	17.6	25.2	2.3			
8 火	やさいたっぷりとうにゅうタンメン ぎゅうにゅう ごぼうとだいたいのあまからあげ	ぶたにく うずらたまご とうにゅう ぎゅうにゅう だいた	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 しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし ごぼう	594	17.0	34.8	2.2			
9 水	えびピラフ 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	えび ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン とりにく ウィナー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きりぼしだいこん こまつな にんにく セロリー キャベツ	600	14.3	35.3	2.1			
10 木	こやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう やさいのりあえ わかめとだいこんのみそしる	とりにく こやどうふ たまご ぎゅうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん キャベツ こまつな ねぎ	608	19.6	32.3	3.0			
11 金	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう いかのかりんあげ いときりわかめのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか わかめ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ	658	18.4	37.5	3.3			
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん こまつな	633	17.3	32.6	2.8			
15 火	カレービーンズトースト ぎゅうにゅう コロコロソテー ミネストローネ	ぶたひきにく だいた チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	むえんパン こめぬかあぶら パンこ オリーブゆ マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ トマトかん パセリ	663	18.8	38.0	2.4			
16 水	ごはん ぎゅうにゅう いもに いろどりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さといも さとう しろすりごま	にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう れんこん ピーマン あかピーマン	585	15.7	30.2	1.7			
17 木	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう パンパンジーふうサラダ	ぶたひきにく だいた みそ とうふ ぎゅうにゅう 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	600	17.0	33.9	2.0			
18 金	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	606	20.1	25.1	2.3			
22 火	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム チーズオムレツ マンハッタンクラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご あさり	むえんパン いちごジャム オリーブゆ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマトかん トマトペースト	686	17.2	38.2	2.7			
24 木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ わかめときりぼしだいこんのごまあえ おでん	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ こんぶ ウィナー ちくわ さつまあげ うずらたまご	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう しろすりごま こんにやく ちくわぶ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん	660	16.0	34.2	2.8			
25 金	ねりマスバゲティ ぎゅうにゅう あおのりビーンズポテト くだもの(みかん)	まぐろかん ぎゅうにゅう だいた あおのり	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ねりまだいこん しめじ えのきたけ みかん	659	16.0	33.5	2.5			
28 月	ごはん ぎゅうにゅう たらフライマリアソースがけ わかめサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう しろごま	たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり はくさい こまつな	658	17.4	30.9	2.3			
29 火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こんにやくとにんじんのごまみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう こんにやく しろすりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	629	14.2	28.3	2.3			
30 水	あきのカレーライス ぎゅうにゅう アップルドレッシングサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ りんご	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 まいたけ キャベツ きゅうり	629	12.7	31.6	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19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	630	17.1	32.7	2.5	344	98	2.5	232	0.29	0.46	15	6.1

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。