

令和6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 金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみみじやきのつべいじる やさいのいそあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ のり	こめ マヨネーズ こんにやく さといも かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし コーン	596	17.4	31.9	1.5			
5 火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが くきわかめのきんぴら くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ	こめ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう しろごま	にんじん たまねぎ ごぼう りんご	635	14.3	27.4	2.3			
6 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 みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん キムチ なら	596	17.2	29.6	2.4			
7 木	コッペパン ぎゅうにゅう てづくりりんごジャム キャロットドレッシングサラダ マンハッタンクラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あさり	コッペパン さとう バター こめあぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ	りんご レモン キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ トマトかん	593	16.5	37.9	1.8			
8 金	ポークカレーライス 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 いか	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう はちみつ バター こむぎこ	しょうが にんにく 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 りんご	607	13.7	30.8	2.1			
11 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 ベーコン ひよこまめ	こめ かたくりこ こめあぶら 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 ほうれんそう	619	15.6	30.4	2.3			
12 火	ごもくうまにどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ くだもの(みかん)	ぶたにく いか えび かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ワンタン	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ みかん	624	15.9	23.9	1.8			
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとたまねぎのたまごとし こまつなとえのきのおかかあえ さつまいもとまめふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご かつおぶし みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さつまいも やきふ	たまねぎ ほししいたけ しめじ グリンピース こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	590	17.3	24.9	2.1			
14 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのオニオンソースがけ あおなとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン なまクリーム	こめ かたくりこ こめあぶら バター さとう	にんにく たまねぎ ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ パセリ	644	16.1	31.7	1.4			
15 金	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 こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんじん しめじ だいこん こまつな	604	15.9	30.7	2.0			
18 月	えびピラフ ぎゅうにゅう きりほしだいこんとツナのサラダ ポトフ	えび ぎゅうにゅう まぐるかん ぶたにく ウィナー	こめ おおむぎ バター こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム きりほしだいこん こまつな にんにく セロリー キャベツ	595	14.3	31.6	2.0			
19 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに チンゲンさいのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも	しょうが チンゲンサイ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	575	17.6	28.0	2.2			
20 水	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	のぎわな ほししいたけ たけのこ にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ	609	16.7	29.6	2.2			
21 木	カレービーンズトースト ぎゅうにゅう バジルポテト ミネストローネ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン こめあぶら じゃがいも バター オリブ油 マカロニ	たまねぎ 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	594	16.8	40.2	2.2			
22 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃものあおのりやき キャベツのおかかいため きりたんぼじる	とりひきにく ひじき ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ かつおぶし とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら きりたんぼ	にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな ごぼう まいたけ だいこん はくさい ねぎ	603	16.3	27.9	2.1			
25 月	こうやどうふのたまごとしどん ぎゅうにゅう やさいののりあえ よしのじる	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう のり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく さといも そうめん	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん キャベツ ねぎ	612	16.6	27.4	1.9			
26 火	みそラーメン ぎゅうにゅう だいずいりだいがかいも	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめあぶら ラード さつまいも かたくりこ さとう みずあめ くるごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	608	15.1	25.5	2.4			
27 水	かじょうどうふどん ぎゅうにゅう こまつなともやしのスープ	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし こまつな	595	14.1	27.4	2.2			
28 木	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご キャベツのからしあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう きりほしだいこん ねぎ キャベツ こまつな だいこん	579	16.9	28.6	2.2			
29 金	ごはん ぎゅうにゅう いもに いるどりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら こんにやく さといも さとう しろごま	にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう ビーマン あかビーマン	626	14.6	31.2	1.7			

※ 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	605	15.9	29.8	2.0	327	86	2.2	202	0.27	0.44	14	5.3
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