

令和3年

11月 献立表

光が丘秋の陽小学校

※1日から12日は、図書間です。給食とコラボします。

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおいなっ てほしい食品
			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			
1	月	こっそりオムライス 牛乳 ミックスナッツあえ かぼちゃのポタージュ	ウインナー ★鶏卵 ★牛乳 ★豆乳 ★生クリーム	米 麦 ★無塩バター 大豆油 ★炒りごま アーモンド カシューナッツ 三温糖	たまねぎ マッシュルームル キャベツ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ	601	14.6	果物類
2	火	ごはん 牛乳 さばの香味焼き ごまポテト 3匹のくまのキャベツのスープ	★牛乳 さば ベーコン	米 麦 上白糖 ジャがいも ★すりごま	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	602	16.9	小魚類
4	木	ハイジの白パン 牛乳 ポークビーンズ フルーツサラダ	★卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★だいず	★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 上白糖 ジャがいも 三温糖 大豆油	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	711	13.9	海藻類
5	金	ごまごはん 牛乳 11匹のネコとアホウドリコロッケ 大根の靴マヨ かきたま汁	★牛乳 豚肉 ★だいず ★粉チーズ ★卵 鶏肉 ★豆腐	米 ★炒りごま ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉 でん粉 ★パン粉 ★すりごま ★マヨネーズ	たまねぎ クリームコーン だいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな	668	14.9	きのこ類
8	月	かぼちゃのドリア 牛乳 14匹の朝ごはんきのこスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 ★ピザチーズ ★牛乳 鶏肉 ★ヨーグルト	米 ★バター 大豆油 ★薄力粉 上白糖	にんじん かぼちゃ マッシュルーム セロリー しめじ えのきたけ 干しいたけ パセリ ミックスドフルーツ	620	15.7	豆類
9	火	不思議の国のアリスサンド 牛乳 マカロニのクリーム煮 みかん	ボンレスハム ★牛乳 豚肉 ★豆乳 ★生クリーム ★粉チーズ	★食パン ★黒砂糖パン ★マヨネーズ 大豆油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉 ★マカロニ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ みかん	645	15.0	芋類
10	水	和風きのごピラフ 牛乳 野菜のレモン風味サラダ ぐりとぐらのかぼちゃのプリン	鶏肉 ★牛乳 わかめ ★豆乳 ★生クリーム ★卵	米 麦 ★有塩バター 大豆油 三温糖 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース キャベツ もやし こまつな コーン レモン	657	12.2	魚介類
11	木	カレー大王のカレー 牛乳 シーザーサラダ	ウインナー ★牛乳 ★粉チーズ	米 麦 大豆油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ 三温糖 ★クルトン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり	623	11.6	種実類
12	金	鯛のピリ辛丼 牛乳 みそだれサラダ すまし汁 桃太郎のきび団子	★牛乳 いわし 米みそ まこんぶ なると わかめ ★きな粉	米 麦 もち米 白玉粉 大豆油 でん粉 上白糖 ごま油 上新粉	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん きゅうり こまつな 糸みつば	650	16.1	乳類
15	月	きのこのミートスパゲッティ 牛乳 バリバリサラダ みかん	豚肉 ★だいず ★粉チーズ ★牛乳 わかめ ひじき	オリーブ油 ★スパゲッティ 大豆油 ★ワントンの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ★みかん	609	16.4	小魚類
16	火	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ コーンポテト ABCスープ	★牛乳 いか 鶏肉	米 おしむぎ もち米 でん粉 三温糖 ★ピーナッツ ジャがいも ★ABCマカロニ	しょうが コーン にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	618	17.3	果物類
17	水	ごはん 牛乳 豚肉と練馬キャベツの味噌炒め 千草和え	★牛乳 豚肉 ★生揚げ 米みそ ★卵	米 麦 もち米 大豆油 三温糖	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン もやし ほうれんそう	644	18.6	海藻類
18	木	秋いっぱいごはん 牛乳 豚汁 ★夕焼けゼリー	鶏肉 ★牛乳 豚肉 ★油揚げ 米みそ ★豆腐 ★だいず 粉寒天	米 麦 日本ぐり 大豆油 上白糖 ぎんなん 板こんにゃく ジャがいも	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ オレンジジュース	608	17.1	卵類
19	金	あんかけ焼きそば 牛乳 ワントンスープ 牛乳かん	豚肉 ★なると ★むきえび いか ★牛乳 豚肉 粉寒天 ★生クリーム	★蒸し中華めん 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油 ★ウェーブワントン	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	607	20.8	種実類
24	水	ハヤシライス 牛乳 ごぼうのサラダ	豚肉 ★生クリーム ★牛乳	米 麦 ★バター ★薄力粉 大豆油 三温糖 ★マヨネーズ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム トマトピューレ	604	11.6	芋類
25	木	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ツナドレサラダ フルーツ白玉	鶏肉 ★油揚げ ★牛乳 ツナ	★冷凍うどん 大豆油 ごま油 でん粉 三温糖 冷凍白玉団子	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ★ゆず チンゲンサイ もやし バイン缶 黄桃缶 りんご缶	635	15.7	きのこ類
26	金	ごはん 牛乳 フィッシュフライ 人参サラダ けんちん汁	★牛乳 シロイトタラ ★卵 ★ダイスチーズ 鶏肉 ★油揚げ	米 おしむぎ もち米 大豆油 ★薄力粉 ★パン粉 ★パン粉 上白糖 さといも こんにゃく	たまねぎ にんじん きゅうり レモン パセリ ごぼう だいこん ねぎ	658	19.0	海藻類
29	月	ごまごはん 牛乳 まぐろのマリアナソース ワカメサラダ みそ汁	★牛乳 まぐろ わかめ 豚肉 ★油揚げ 米みそ ★豆腐 ★だいず	米 ★炒りごま でん粉 ★薄力粉 大豆油 上白糖 こんにゃく ジャがいも	しょうが トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	698	20.2	乳類
30	火	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 野菜のピーナッツ和え イタリアンスープ	★牛乳 ★ししゃも ★卵 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ	米 麦 もち米 ★薄力粉 ★すりごま ★パン粉 ★炒りごま 大豆油 ★ピーナッツ ジャがいも	にんじん もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ コーン こまつな	653	17.7	芋類

※ 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	637	16.1	30.8	2.6	351	96	2.4	224	0.24	0.39	32	7.5
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