

令和5年

11月 献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価 1食分 (kcal)	栄養成分 (%)	食品のイメージ
		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	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	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 水	焼肉ガーリックライス 牛乳 オニオンスープ 柿	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 麦 米油 ★バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 セロリー 柿	618	14.7							
2 木	あしたばパン 牛乳 カレーポークピース にんじんドレッシングサラダ	★牛乳 豚肉 ★大豆 ウインナー ★生クリーム	★あしたばパン 米油 ジャガイモ ★バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ★グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	565	16.0							
6 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 塩もみ野菜 五目汁	★牛乳 さば みそ 豚肉 ★豆腐	米 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	588	18.4							
7 火	かき玉うどん 牛乳 大学芋 夕焼けゼリー	とり肉 ★卵 ★牛乳 寒天	うどん 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 みずあめ ★黒ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 オレンジジュース	645	12.8							
8 水	ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 野菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ★卵 わかめ みそ	米 パン粉 ★白ごま 砂糖 ジャガイモ	★枝豆 コーン キャベツ にんじん れんこん 干しいたけ もやし チンゲンサイ たまねぎ	597	17.1							
9 木	カレーピラフ 牛乳 バリバリサラダ 豆乳スープ	ベーコン ★牛乳 わかめ ひじき 鶏ひき肉 ★豆乳	米 ★バター 米油 ワンタンの皮 油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 水菜	600	11.6							
10 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め きのこスープ	★牛乳 豚肉 ★厚揚げ みそ とり肉	米 米油 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン セロリー しめじ えのきたけ パセリ	625	19.1							
13 月	わかめごはん 牛乳 鮭の西京焼き 野菜のごま和え けんちん汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 鮭 みそ とり肉 ★豆腐 ★油揚げ	米 麦 砂糖 ★白すりごま ★白ごま 米油 里芋 こんにゃく	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	580	20.7							
14 火	ごまごはん 牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き わかめサラダ ポテトスープ	★牛乳 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵 ★生クリーム ★チーズ わかめ ベーコン とり肉	米 ★白ごま 米油 砂糖 ジャガイモ	ほうれん草 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 小松菜	630	17.1							
15 水	豆入りハッシュドポーク 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め みかん	豚肉 ★レンズ豆 ★生クリーム ★牛乳 ベーコン	米 麦 米油 ★バター 小麦粉 ざらめ オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ ★グリーンピース キャベツ コーン 小松菜 みかん	663	13.0							
16 木	ごはん 牛乳 ホキの紅葉焼き 白菜の浅漬け さつま汁	★牛乳 ホキ 豚肉 ★油揚げ みそ ★大豆	米 ★マヨネーズ (卵なし) さつま芋	たまねぎ にんじん 白菜 かぶ かぶ (葉) 生姜 小松菜 ねぎ	588	19.3							
17 金	黒砂糖パン 牛乳 ムサカ 野菜スープ	★牛乳 豚ひき肉 ★チーズ ベーコン	★黒砂糖パン ジャガイモ オリーブ油 ★バター 小麦粉 米油	なす たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ コーン 小松菜	579	16.5							
20 月	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 炒めナムル ラ・フランス	豚ひき肉 みそ ★豆腐 ★牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たら ねぎ もやし 小松菜 洋なし	561	18.0							
21 火	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜のピーナッツ和え むらも汁	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ★豆腐 ★卵	米 パン粉 砂糖 ★白ごま 片栗粉 ★ピーナッツ	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ ねぎ 小松菜	607	17.7							
22 水	シーフードカレーライス 牛乳 シーザーサラダ りんご	とり肉 いか ★えび ★牛乳 ★チーズ	米 麦 米油 ジャガイモ ★バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ★クルトン	生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご じゃがいも きゅうり ★りんご	626	15.8							
24 金	ごはん 牛乳 いかのカリント揚げ もやしのごまあえ うすくず汁	★牛乳 いか とり肉 かまぼこ わかめ ★豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ★ピーナッツ ★白すりごま でん粉	生姜 もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 小松菜	609	18.3							
25 土	ごはん 牛乳 鱈のみそマヨネーズ焼き 千草和え みぞれ汁	★牛乳 さわかみ みそ ★豆腐	米 ★マヨネーズ (卵なし) ★ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉	生姜 パセリ もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ	561	18.2							
28 火	ごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ コーンともやしのサラダ じゃが芋のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 ★チーズ ★油揚げ わかめ みそ ★大豆	米 油 小麦粉 片栗粉 ★白ごま 米油 ★ごま油 砂糖 ジャガイモ	にんじん パセリ もやし キャベツ コーン 小松菜 ねぎ	617	15.1							
29 水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 人参サラダ パミセリスープ	★牛乳 とり肉 ★ヨーグルト ★チーズ ベーコン	米 米油 砂糖 ジャガイモ パミセリ	たまねぎ にんにく セロリー にんじん きゅうり レモン パセリ ピーマン	611	15.6							
30 木	アップルトースト 牛乳 コーンクリームシチュー 切り干し大根のサラダ	★牛乳 とり肉 ★チーズ ★生クリーム	★食パン ★バター 砂糖 米油 ジャガイモ 小麦粉 ★ごま油	りんご じゃがいも にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン 切干大根 キャベツ きゅうり	615	14.0							

※ 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 (中学年)	604	16.4	31.7	2.8	345	91	2.3	223	0.28	0.45	16	5.7

※ 献立表の栄養量の記載について  
日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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年度版(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量のみ記載します。