

# 令和2年11月献立

こちらは中学年の栄養価です。  
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名 <small>献立名</small>		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんばくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
2 (月)		ぶたとごぼうのまぜごはん	★はくさいのごますあえ たらつみれじる	こめもちごめ きびぎとう こんにやく でんぷん	こめあぶら ★しろすりごま	ぶたにく あぶらあげ たら とうふみそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのごぼう はくさいもやし きゅうり だいこん ねぎしょうが	595 24.2 29.3
3 (火)		文化の日								
4 (水)		★カレーうどん	ちくわのいそべあげ カリカリじゃこサラダ	★うどん でんぷん こめきびぎとう	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	★ぎゅうにゅう あおりの ちりめんじゃこ	かぼちゃ ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	591 25.5 32.3
5 (木)		はいがごはん	とうふハンバーグきのこあんかけ おかかあえ みそけんちんじる	こめ きびぎとう でんぷん こんにやく さといも	こめあぶら	ぶたひきにく とりひきにく とうふ かつおぶし とりにく みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	こねぎ ごまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ しょうが もやし ごぼう だいこん	615 26.3 27.2
6 (金)		ごこくかみかみごはん <b>いい歯の日</b>	★ししやものみりんやき ごぼうとだいずのあまからあげ かぼちゃのみそしる	こめ もちごめ あかまい くろまい きび でんぷん きびぎとう みずあめ	ごまあぶら こめあぶら	だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ★こもちししやも こんぶ いりこ	かぼちゃ ごまつな	ごぼう たまねぎ えのきたけ	623 24.5 27.2
9 (月)		わかめごはん <b>「おおきなかぶ」</b>	にくじゃが かぶのサラダ みかん	こめ しらたき じゃがいも きびぎとう	こめあぶら	ぶたにく ハム	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぶ(は)	たまねぎ ほししいたけ かぶ コーン みかん	684 19.2 26.1
10 (火)		★かしわばん <b>「じゃがいもポテトくん」</b>	★コロッケ ゆでキャベツ きのこやさいのスープ	★ミルクパン じゃがいも マッシュポテト ★こむぎこ ★パンこ	こめあぶら	ぶたひきにく だいず レンズまめ ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー しめじ	643 25.6 33.7
11 (水)		★あさりピラフ <b>ねい丸キャベツ一斉給食</b>	さかなのマヨコーンやき ねりまキャベツのポトフ	こめ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	ベーコン ★あさり かさい ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ごまつな	にんにく ごぼう たまねぎ コーン セロリー しょうが キャベツ	608 30.1 29.3
12 (木)		★のぎやのとりめし <b>「精霊の守り人」</b>	やさいののりあえ タンダきのこのさんさいじる	こめ きびぎとう でんぷん	ごまあぶら	とりにく ぶたにく	★ぎゅうにゅう のり こんぶ	ごまつな にんじん	しょうが ★りんご もやし きりぼし だいこん えのきたけ だいこん しめじ ぜんまい たけのこ	578 24.8 29.6
13 (金)		★みつばいりおやごどん <b>みつば学級研究発表</b>	なめこのみそしる ★さんすうオレンジゼリー	こめ きびぎとう でんぷん さとう ★チョコレート		とりにく ★たまご とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ アガー	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ だいこん なめこ みかん ジュース みかんかん	678 26.2 26.7
14 (土)		おせきはん <b>七五三</b>	さけのねぎみそやき あきのとんじる	こめ もちごめ きびぎとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら	あずき さけ みそ ぶたにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ ごぼう しめじ はくさい	642 27.1 28.9
16 (月)		はいがごはん <b>大豆・豆腐</b>	しせんだうふ はるさめスープ ココアまめ	こめ きびぎとう でんぷん はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ いりだいず	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい えのきたけ	661 25.1 27.4
17 (火)		★きなこあげばん <b>きなこ</b>	イタリアンサラダ にくだんごスープ	★ミルクパン きびぎとう でんぷん	こめあぶら	きなこ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい	622 25.7 36.6
18 (水)		★こうやどうふのそぼろどん <b>高野豆腐</b>	ゆきんこじる みかん	こめ きびぎとう でんぷん	こめあぶら	とりひきにく こうやどうふ ★たまご ぶたにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん だいこん(は)	しょうが えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ みかん	638 27.8 30.8
19 (木)		ゆかりごはん <b>「ヒロシマ 消えた家族」</b>	★さめフライ せとうちさっぱりサラダ ごまつなのみそしる	こめ ★こむぎこ ★パンこ きびぎとう	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら	さめ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ いりこ	にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ もやし レモン たまねぎ えのきたけ	646 29.8 28.1
20 (金)		★シーフードクリームライス <b>「ルルとララのスイートポテト」</b>	ブロッコリーのサラダ スイートポテト	こめ こめこ きびぎとう さつまいも さとう	こめあぶら ★バター	とりもも いんげんまめ いか ★あさり ★たまご ★らんおう	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	679 20.9 28.2
23 (月)		勤労感謝の日								
24 (火)		はいがごはん	★ぎせいどうふ ごもくまめ あおさのみそしる	こめ きびぎとう でんぷん こんにやく	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら	とりひきにく とうふ ★たまご とりにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが れんこん えのきたけ	619 26.8 29.5
25 (水)		みそラーメン	★ぼうぎょうざ	★ちゅうかめん ★ぎょうざのかわ でんぷん	ごまあぶら ★しろごま こめあぶら	みそ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし きくらげ ほししいたけ	665 27.0 33.2
26 (木)		はいがごはん <b>さかなのきれいな食べ方</b>	さんまのしおやき だいこんおろし おひたし さつまいものみそしる	こめ きびぎとう さつまいも	こめあぶら	さんま あぶらあげ かつおぶし あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	ごまつな にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい たまねぎ ねぎ	680 28.4 34.3
27 (金)		ターメリックライス	キーマカレー あげじゃがサラダ ★りんご	こめ きびぎとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	だいず ぶたひきにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり ★りんご	630 22.1 24.6
30 (月)		キムチチャーハン	チキンナムル ★ワンタンスープ	こめ きびぎとう ★ワンタンのかわ	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず とりにく みそ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし きゅうり はくさい	587 22.7 26.5

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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	634	16.1	29.5	2.5	352	110	2.8	244	0.45	0.51	27	4.6
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	20	5以上

**\*給食費のお知らせ\***  
 11月の引き落とし日は、**11月26日(木)**です。  
 ご確認の程よろしくお願いたします。