

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>主食</small> <small>主菜・副菜・デザート</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 たらをつみれじる	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 あおのり 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 あおのり 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 いい歯の日	★ししやものみりんやき ごぼうとだいずのあまからあげ かぼちゃのみそじる	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 「おおきなかぶ」	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	たきごみ 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 「じゃがいもポテトくん」	★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 ねり丸キャベツ一斉給食	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 「精霊の守り人」	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 みつば学級研究発表	なめこのみそじる ★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 七五三	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 大豆・豆腐	しせんどろふ 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 きなこ	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 高野豆腐	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 「ヒロシマ 消えた家族」	★さめフライ せとうちさっぱりサラダ ごまつなのみそじる	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 「ルルとララのスイートポテト」	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 いかり ★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 あおさのみそじる	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 さかなのきれいな食べ方	さんまのしおやき だいこんおろし おひたし さつまいものみそじる	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。