



11月 献立表



令和2年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	○	キムチチャーハン ナムル トックスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 トック	にんにく 玉ねぎ にんじん キムチ 小松菜 もやし 大根 たら 白菜 えのき	590 Kcal 21.2 g
4	水	○	麦ごはん ごぼう入りつくね にんじんじゃこ炒め みそ汁	飲用牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 しらたき	ごぼう 玉ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜 大根	675 Kcal 29.4 g
5	木	○	さつまいもごはん ほっけの一夜干し 煮びたし 豚汁	飲用牛乳 ほっけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも ごま こんにゃく 砂糖 油 じゃがいも	えのき 小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ	642 Kcal 28.7 g
6	金	○	丸パン メンチカツ ポイル野菜 ベーコンとトマトのスープ	飲用牛乳 豚肉 おから 豆乳 卵 ベーコン いんげん豆	丸パン パン粉 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	きゃべつ 玉ねぎ にんじん トマト缶 小松菜	692 Kcal 28.4 g
9	月	○	麦ごはん いかのんにくみそ焼き くきわかめのきんぴら 根菜のごまみそ汁	飲用牛乳 いか みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 くきわかめ	米 麦 油 ごま こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん 大根 白菜 小松菜	650 Kcal 30.0 g
10	火	○	オムチキライス ABCスープ	飲用牛乳 鶏肉 卵	米 バター 砂糖 油 ABCマカロニ	にんじん マッシュルーム缶 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草	638 Kcal 25.3 g
11	水	○	麦ごはん ホイコーロー 華風コーンスープ カルピスゼリー	飲用牛乳 豚肉 みそ 卵 豆腐 粉寒天 カルピス	米 麦 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが きゃべつ 玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ ホールコーン缶 小松菜 クリームコーン缶 パイン缶	660 Kcal 25.2 g
12	木	○	スパゲティペスカトーレ バジルドレッシングサラダ みかん	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 むきえび いか あさり	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ パセリ もやし きゃべつ きゅうり にんじん みかん	613 Kcal 27.8 g
13	金	○	わかめごはん 肉豆腐 切り干し大根のサラダ	飲用牛乳 わかめ 豚肉 なると 豆腐	米 麦 油 しらたき 車麩 砂糖	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ 切り干し大根 もやし きゃべつ きゅうり	662 Kcal 25.3 g
16	月	○	麦ごはん ししゃもの磯部揚げ 秋のサラダ みそ汁	飲用牛乳 ししゃも あおのり 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 さつまいも 砂糖 油	りんご きゅうり きゃべつ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	681 Kcal 27.7 g
17	火	○	アップルトースト コーンシチュー マスタードサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	食パン りんごジャム 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	りんご レモン にんじん 玉ねぎ ホールコーン缶 グリーンピース きゃべつ クリームコーン缶 きゅうり	691 Kcal 21.6 g
18	水	○	みそビビンバ スンドゥブチゲ	飲用牛乳 しらす 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 キムチ たら 白菜 大根 しめじ ねぎ	653 Kcal 27.7 g
19	木	○	昆布ごはん いも煮 カリカリ油揚げのサラダ	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 豚肉	米 油 砂糖 こんにゃく さといも	にんじん しょうが ごぼう ねぎ もやし きゃべつ きゅうり	597 Kcal 20.9 g
20	金	○	吹き寄せごはん 豆腐団子汁 みかん	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	米 もち米 油 砂糖 さつまいも 白玉粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ みかん	605 Kcal 18.7 g
24	火	○	ちゃんこうどん りんごとヨーグルトの蒸しパン	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ ヨーグルト 卵	冷凍うどん 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	にんじん 大根 干しいたけ 白菜 ねぎ りんご	635 Kcal 23.7 g
25	水	○	麦ごはん 西湖豆腐 れんこんチップサラダ	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 はちみつ ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ トマト缶 干しいたけ ねぎ ピーマン れんこん もやし きゃべつ きゅうり ホールコーン	656 Kcal 24.8 g
26	木	○	ガーリックトースト きのこペンネのクリーム煮 梅ドレッシングサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 レンズ豆 わかめ	食パン マーガリン バター 小麦粉 油 ペンネ 砂糖 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 しいたけ 大根 もやし きゅうり 梅干し	662 Kcal 25.0 g
27	金	○	麦ごはん 魚のもみじ揚げ ハンサンスー みそ汁	飲用牛乳 ホキ 卵 ハム わかめ みそ	米 麦 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 春雨	にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ 大根	649 Kcal 25.3 g
30	月	○	大豆ひじきごはん 生揚げの野菜あんかけ 野菜とハムの甘酢あえ	飲用牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 生揚げ ハム	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜 きゃべつ	682 Kcal 27.0 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	649	25.5	20.1	361	2.6	244	0.36	0.52	30	5.0	2.8
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満