

# 11月 献立表



令和5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	
1	木	○	こぎつねごはん ししゃものごま焼き みそ汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま	にんじん グリンピース 大根 白菜 小松菜	542 Kcal 27.9 g
2	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 道産子汁	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも バター	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 大根 ホールコーン しめじ	615 Kcal 27.0 g
6	月	○	麦ごはん いかとじゃがいものチリソース はるさめスープ	飲用牛乳 いか 豚肉	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	625 Kcal 22.5 g
7	火	○	キャロットライスえびクリームソース ひじきのピリッとサラダ みかん	飲用牛乳 えび 鶏肉 調理用牛乳 ひじき ツナ	米 バター 油 小麦粉 砂糖 ごま ラー油	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ きゅうり みかん	659 Kcal 21.0 g
8	水	○	麦ごはん 練馬きゃべつたっぷりミートローフ あおのりポテト ABCスープ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">練馬産野菜使用日</span>	飲用牛乳 豚肉 調理用牛乳 卵 あおのり 鶏肉	米 麦 パン粉 油 じゃがいも ABCマカロニ	きゃべつ にんじん ホールコーン グリンピース 玉ねぎ ほうれん草	673 Kcal 28.5 g
9	木	○	麦ごはん 親子焼き 青菜とじゃこ炒め すまし汁	飲用牛乳 鶏肉 卵 じゃこ わかめ 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 小松菜 きゃべつ 大根 ねぎ	531 Kcal 23.8 g
10	金	○	麦ごはん おから入りハンバーグ ごま酢あえ みそ汁	飲用牛乳 豚肉 おから 豆乳 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 パン粉 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり 大根 小松菜	606 Kcal 26.9 g
13	月	○	麦ごはん しゅうまい ナムル みそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ 大豆もやし ほうれん草 にんじん 大根	585 Kcal 23.1 g
14	火	○	えびピラフ お豆のキッシュ きゃべつのスープ	飲用牛乳 えび 豚肉 調理用牛乳 生クリーム 卵 大豆 レンズ豆 鶏肉 チーズ	米 バター 油	玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン マッシュルーム きゃべつ	617 Kcal 27.3 g
15	水	○	チリビーンズライス コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 油揚げ アガー	米 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン	535 Kcal 20.1 g
16	木	○	麦ごはん 魚のしょうが焼き おひたし かきたま汁	飲用牛乳 さわら 糸削り 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉	しょうが ねぎ きゃべつ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	567 Kcal 28.6 g
17	金	○	きつねうどん たこ焼きポテト <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">郷土料理：大阪府</span>	飲用牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ハム たこ 卵 青のり	冷凍うどん 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	にんじん たけのこ 小松菜 干しいたけ ねぎ	585 Kcal 25.7 g
20	月	○	麦ごはん いわしのごまフライ からしあえ 鶏肉と野菜のスープ	飲用牛乳 いわし 鶏肉	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油	もやし にんじん きゃべつ にんにく 玉ねぎ 白菜 小松菜	645 Kcal 26.1 g
21	火	○	ポークカレーライス ハニードレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご トマト缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン	651 Kcal 18.0 g
22	水	○	ごはん さばの塩焼き 油揚げ入りおひたし みそ汁	飲用牛乳 さば 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米	もやし にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ	553 Kcal 27.2 g
24	金	○	ミートボールスパゲティ イタリアンスープ	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 鶏肉 粉チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	にんにく 玉ねぎ きゃべつ トマト缶 にんじん ホールコーン 小松菜	600 Kcal 26.5 g
28	火	○	アップルトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	食パン りんごジャム 砂糖 油 じゃがいも	りんご にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	585 Kcal 22.3 g
29	水	○	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 車麩 砂糖 しらたき 片栗粉	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	630 Kcal 25.6 g
30	木	○	小松菜チャーハン 白玉入り中華スープ オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 アガー	米 油 ごま 冷凍白玉団子 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 きゃべつ 干しいたけ オレンジジュース	556 Kcal 17.3 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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	598	24.5	20.0	335	2.3	234	0.38	0.5	27	6.1	2.5

**\*栄養価の記載について**

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年版では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年版（7訂）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。