

11月 献立表



令和6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	金	○	わかめごはん 西湖豆腐 切干大根のナムル	飲用牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ホールトマト ねぎ ピーマン 切干しいたけ もやし こまつな	555 Kcal 23.0 g
5	火	○	麦ごはん ししゃものいそべ揚げ 大根のごま酢和え たっぷり野菜のみそ汁	飲用牛乳 ししゃも あおのり 油揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	だいこん にんじん きゅうり ごぼう はくさい こまつな	561 Kcal 22.8 g
6	水	○	ごはん きゃべつたっぷりミートローフ ジャーマンポテト コンソメスープ	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	米 油 パン粉 じゃがいも	きゃべつ にんじん ホールコーン グリンピース にんにく たまねぎ パセリ ほうれんそう	636 Kcal 26.7 g
7	木	○	きのこの和風スパゲティ カントリーサラダ 柿	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 豆乳クリームバター	にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ ぶなしめじ エリンギ えのきだけ こまつな きゅうり きゃべつ だいこん レモン かき	543 Kcal 20.1 g
8	金	○	大豆ひじきごはん 厚揚げの野菜あん 野菜とハムの和え物	飲用牛乳 ロースハム 豚肉 鶏肉 生揚げ 油揚げ 大豆 ひじき	米 麦 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい こまつな きゃべつ	572 Kcal 24.3 g
11	月	○	麦ごはん ほっけの一夜干し 煮びたし 豚汁	飲用牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	えのきだけ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	548 Kcal 27.7 g
12	火	○	ごはん 八宝菜 じゃがいもときゅうりの中華サラダ	飲用牛乳 豚肉 えび いか	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ 干しいたけ グリンピース きゃべつ もやし きゅうり	557 Kcal 24.2 g
13	水	○	焼肉丼 わかめスープ りんご	飲用牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こまつな もやし ホールコーン ねぎ りんご	565 Kcal 23.1 g
14	木	○	二色揚げパン チリコンカン ハニードレッシングサラダ	飲用牛乳 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 大豆 きな粉	コッパン 油 はちみつ 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト パセリ きゅうり きゃべつ ホールコーン	640 Kcal 28.3 g
15	金	○	バターライス 鶏肉のママレード焼き カリポリビクルス ABCスープ	飲用牛乳 鶏肉	米 油 バター 砂糖 ママレード マカロニ	にんにく マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん だいこん レモン たまねぎ きゃべつ ほうれんそう	564 Kcal 22.9 g
18	月	○	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 しらすとキャベツの甘酢和え	飲用牛乳 豚肉 しらす干し	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく ごま	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ きゅうり	548 Kcal 20.2 g
19	火	○	かてめし ゼリーフライ 豆腐のみそ汁	飲用牛乳 豚肉 おから 豆腐 油揚げ ちくわ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	588 Kcal 20.7 g
20	水	○	オムチキライス 洋風ビーフンスープ みかん	飲用牛乳 鶏肉 たまご	米 油 豆乳クリームバター 砂糖 じゃがいも ビーフン 片栗粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく はくさい こまつな みかん	564 Kcal 22.2 g
21	木	○	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 ヨーグルト 鶏肉 たまご 油揚げ ちくわ みそ	冷凍うどん 小麦粉 砂糖 バター	にんじん だいこん 干しいたけ はくさい ねぎ りんご	610 Kcal 23.5 g
22	金	○	ごはん 魚の塩焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	飲用牛乳 さば 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく	ごぼう にんじん はくさい たまねぎ	562 Kcal 26.3 g
25	月	○	ミルクパン ほうれんそうのキッシュ ポトフ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉 たまご	ミルクパン 油 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく きゃべつ グリーンピース	549 Kcal 25.3 g
26	火	○	さつまいもごはん 魚のみそマヨネーズ焼き みぞれ和え 吉野汁	飲用牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 ごま	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	576 Kcal 25.5 g
27	水	○	親子丼 さといものみそ汁	飲用牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 しらたき さといも	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース だいこん ねぎ	551 Kcal 23.6 g
28	木	○	ポークストロガノフ ツナサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム ツナ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ 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 きゅうり きゃべつ	626 Kcal 20.1 g
29	金	○	小松菜チャーハン 白玉入り中華スープ 杏仁ゼリー	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 鶏肉 寒天	米 油 ごま 冷凍白玉団子 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな だいこん きゃべつ 干しいたけ みかん缶 バイナップル缶	545 Kcal 20.3 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				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	573	23.5	19.4	333	2.1	205	0.26	0.4	14	5.8	2.6

*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。