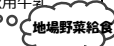


令和8年

11月献立表

関町北小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げの甘みそかけ 菊の花のポン酢あえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ じょうしんこ こむぎこ あぶら きびぎとう かたくりこ しろすりごま さとう さといも こんにゃく ちくわぶ	もやし きゅうり きく レモン にんじん だいこん こまつな ねぎ	644	15.0	32.7	2.2
4	水		ナポリタン 飲用牛乳 フレンチサラダ スイートポテト	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう クリーム たまご	スパゲティ あぶら さとう だいずあぶら さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ コーン	542	15.4	29.9	2.5
5	木		チキンライスのクリームソースかけ 飲用牛乳 野菜と豆のスープ 柿	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム いんげんまめ	こめ とうにゅうバター こめあぶら さとう こむぎこ	トマトジュース たまねぎ にんじん グリーンピース コーン マッシュルーム キャベツ かき	662	13.2	33.9	3.0
6	金		五穀ごはん 飲用牛乳 メルルーサの甘酢あんかけ 切干大根ときゅうりのごま酢和え かみかみ豚汁 	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ もちごめ あかまい くらまい きび かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら こんにゃく	しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	562	19.0	24.8	3.3
9	月		さつますもじ 飲用牛乳 さつま汁 りんご 	かまぼこ さつまあげ たまご のり ぎゅうにゅう とりにく むぎみそ	こめ さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん グリンピース だいこん ねぎ りんご	557	13.8	23.4	3.2
10	火		ごはん 飲用牛乳 鮭のチャンチャン焼き じゃがいもの甘辛煮 うすくず汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう とうにゅうバター じゃがいも こんにゃく かたくりこ	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん	553	18.2	28.3	2.5
11	水		ガーリックフランス 飲用牛乳 カレーシチュー バジルドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりもも	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター オリーブゆ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー	569	14.6	44.3	2.3
12	木		たまごチャーハン 飲用牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 広東スープ みかん	やきぶた たまご ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも	ねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ みかん	595	15.1	28.7	3.0
13	金		鶏肉とごぼうのごはん 飲用牛乳 ひじきと野菜の煮物 生揚げと白菜の味噌汁 紅白ゼリー 	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき だいず あつあげ みそ かんてん	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも カルピス アセロラジュース	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん れんこん たまねぎ はくさい ぶどうジュース	551	15.8	27.9	2.1
16	月		ごはん 飲用牛乳 あじフライ 白菜のごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ だいず みそ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら さとう しろすりごま	はくさい こまつな にんじん ねぎ	632	17.5	28.9	2.6
17	火		ガバオライス 飲用牛乳 ビーフンソー チンゲンサイとしめじのスープ 	とりひきにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ こめあぶら さとう はちみつ ビーフン ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン コーン バジル しょうが にんじん もやし ほししいたけ にら しめじ チンゲンサイ	605	16.4	31.4	2.3
18	水		れんこんきんぴら丼 飲用牛乳 小松菜ののりあえ みぞれ汁 柿	ぶたひきにく ぎゅうにゅう のり とりにく あつあげ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	れんこん にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ ほうれんそう だいこん かき	613	15.7	28.3	2.4
19	木		野沢菜ごはん 飲用牛乳 ししゃものピリ辛焼き 具だくさんの味噌汁 みかん 	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	のぎざな しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	563	15.8	27.8	2.5
20	金		カレーうどん 飲用牛乳 野菜かき揚げ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず あおのり	うどん こめあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ごぼう	569	15.3	35.9	1.7
24	火		ごはん 飲用牛乳 めかじきの竜田揚げ 水菜サラダ すいとん 	ぎゅうにゅう かじき とりにく	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう こむぎこ しろたまご	しょうが みずな もやし コーン にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	579	16.7	28.4	1.8
25	水		照り焼きチキンバーガー 飲用牛乳 チリコンカン みかん	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン きんときまめ	まるパン さとう かたくりこ こめあぶら とうにゅうバター こむぎこ	キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ みかん	626	16.8	38.0	2.6
26	木		麦ごはん 飲用牛乳 鉄火みそ 豆腐と野菜のとうとう煮 さつまいもチップス	ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら さつまいも ふんとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじ はくさい こまつな	609	14.9	30.7	1.8
27	金		五分つき米入りごはん 飲用牛乳 さばのみそ煮風 小松菜のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん だいこん (は)	568	18.2	29.2	2.4
30	月		練馬キャベツの回鍋肉丼 飲用牛乳 中華スープ りんご 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ にら こまつな りんご	572	16.3	26.6	2.3

※ 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19回

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 (μgRAE)	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	588	16.0	30.6	2.4	340	90	2.1	216	0.27	0.43	19	5.3
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	25	4.5以上