令和5年

11月献立表

関町北小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		赤飯 畑のお肉甘辛煮 沢煮椀 （開校記念日献立）	ささげ　牛乳　大豆　豚肉　豆腐	米　もち米　片栗粉　油　砂糖	生姜　にんにく　さやいんげん　にんじん 大根　干ししいたけ　ねぎ　小松菜	604	15.6	27.3	2.7
2	木		焼肉ガーリックピラフ 野菜スープ 米粉のきなこケーキ	豚肉　牛乳　ベーコン　きな粉　豆乳	米　麦　油　砂糖　米粉	にんにく　たまねぎ　にんじん ごぼう　キャベツ　小松菜	673	11.5	39.5	2.1
6	月		カレーうどん 大学芋	豚肉　油揚げ　牛乳	うどん　油　砂糖　片栗粉　さつま芋 みずあめ　黒ごま	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　小松菜	614	12.9	30.8	1.5
7	火		麦ごはん 厚揚げのそぼろあん きんぴらごぼう くだもの(ﾘﾝｺﾞ1/6)	牛乳　厚揚げ　鶏ひき肉　豚肉	米　麦　砂糖　油　片栗粉	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　こねぎ　ごぼう れんこん　りんご	631	15.8	30.5	1.9
8	水		練馬キャベツの ホイコーロー丼 わかめスープ （ねり丸キャベツの一斉給食）	豚肉　みそ　大豆　牛乳 とり肉　豆腐　わかめ	米　麦　油　砂糖　片栗粉　ごま油	生姜　にんにく　にんじん　キャベツ ねぎ　赤ピーマン　ピーマン　たまねぎ	559	16.2	29.8	2.0
9	木		ご飯 あじフライ 野菜のごま和え さつま汁	牛乳　あじ　油揚げ　みそ	米　油　小麦粉　パン粉 砂糖　白すりごま　さつま芋	キャベツ　にんじん　小松菜 大根　ねぎ	619	16.7	27.2	2.2
10	金		パエリア スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ （世界の料理（スペイン））	とり肉　えび　いか　牛乳 ウインナー　大豆　卵　ベーコン	米　油　オリーブ油　じゃが芋	にんにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン 赤ピーマン　しめじ　白菜	590	16.9	36.8	2.6
13	月		鶏肉とごぼうのごはん 焼きししゃも 凍り豆腐と野菜のお浸し 豚汁	とり肉　油揚げ　牛乳　ししゃも 高野豆腐　豚肉　大豆　豆腐　みそ	米　もち米　油　砂糖　じゃが芋	にんじん　ごぼう　干ししいたけ さやいんげん　キャベツ 小松菜　大根　ねぎ	624	19.4	34.6	2.8
14	火		ピザトースト 豆乳とコーンのスープ ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ	ベーコン　チーズ　牛乳 とり肉　豆乳　生クリーム	食パン　油　砂糖　じゃが芋 片栗粉　オリーブ油	たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン トマトピューレ　にんにく　にんじん コーン　パセリ　ブロッコリー　もやし	555	18.6	39.4	3.1
15	水		こぎつね寿司 三平汁 白玉団子の黒みつきなこ （七五三献立）	油揚げ　牛乳　たら　豆腐　きな粉	米　砂糖　じゃが芋　白玉団子　黒砂糖	にんじん　さやいんげん　生姜 大根　小松菜　ねぎ	607	15.9	24.2	2.1
16	木		チリビーンズライス ハニーサラダ	豚ひき肉　ベーコン いんげん豆　大豆　牛乳	米　麦　油　じゃが芋　砂糖　はちみつ	にんにく　生姜　セロリー　たまねぎ にんじん　トマトピューレ　トマト缶 キャベツ　きゅうり　コーン	614	15.0	28.6	2.4
17	金		きびごはん 銀さわらのごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら じゃがもち入りすまし汁	牛乳　銀さわら　みそ　豚肉 わかめ　とり肉　油揚げ	米　きび　砂糖　白すりごま　白ごま　油 こんにゃく　じゃが芋　片栗粉　ごま油	にんじん　大根　ねぎ	594	18.2	27.4	2.9
20	月		鰹と生姜の炊き込みごはん 大根のさっぱり和え じゃがいもとわかめの味噌汁	かつお　牛乳　油揚げ　みそ　わかめ	米　片栗粉　上新粉　油 砂糖　ごま油　じゃが芋	生姜　大根　小松菜　にんじん たまねぎ　ねぎ	558	16.4	26.6	2.4
21	火		そぼろ丼 すいとん 果物（みかん）	鶏ひき肉　卵　牛乳　とり肉	米　麦　油　砂糖　小麦粉　白玉粉	生姜　にんじん　さやいんげん 大根　白菜　ねぎ　小松菜　みかん	626	15.5	25.0	2.0
22	水		クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ	ベーコン　とり肉　牛乳 チーズ　生クリーム	スパゲティ　オリーブ油　油 小麦粉　バター　砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ほうれん草　キャベツ ブロッコリー　コーン	615	14.2	42.9	1.6
24	金		ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬け 五目汁 （和食の日献立）	牛乳　さば　みそ　塩昆布 とり肉　厚揚げ	米　砂糖　ごま油　里芋　片栗粉	ねぎ　生姜　キャベツ　きゅうり にんじん　大根　小松菜	635	19.1	34.3	2.5
27	月		ビビンバ 青梗菜のスープ オレンジゼリー	豚ひき肉　油揚げ　牛乳　ベーコン　寒天	米　麦　油　砂糖　ごま油 白ごま　じゃが芋	にんにく　生姜　ぜんまい　たけのこ にんじん　もやし　ほうれん草　えのきたけ ねぎ　チンゲンサイ　オレンジジュース	636	14.6	32.5	2.3
28	火		わかめごはん 大根のそぼろ煮 野菜のおかか和え	わかめご飯の素　牛乳　豚ひき肉 厚揚げ　かつお節	米　油　砂糖　片栗粉	生姜　たまねぎ　にんじん　大根 グリンピース　キャベツ　小松菜	539	16.3	29.1	2.2
29	水		ショートニングパン 魚の紅葉焼き ポルシチ	牛乳　ます　豚肉　いんげん豆 ヨーグルト　生クリーム	ショートニングパン マヨネーズ（卵なし）　油　砂糖	たまねぎ　にんじん　にんにく トマトピューレ　キャベツ	590	20.6	41.9	2.5
30	木		麦ごはん 鉄火みそ 豆腐と野菜のとろとろ煮 さつまいもチップス	牛乳　みそ　大豆　とり肉　豆腐	米　麦　砂糖　片栗粉 ごま油　油　さつま芋	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ しめじ　白菜　小松菜	613	14.9	30.7	1.9

※　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

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	605	16.2	32.0	2.3	346	94	2.2	213	0.27	0.44	16	5.2

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道