

令和3年

11月 献立表

大泉学園緑小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
				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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	月		ごはん 牛乳 肉豆腐 ひじきのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとろふ ひじき	こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな もやし えだまめ コーン りんご	603	17.2	30.1	2.1			種実	
2	火		ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 小松菜のおかか炒め 豚汁	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とろふ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら こんにやく じゃがいも	コーン にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	560	19.0	35.5	2.2			海藻	
3	水		文化の日											
4	木		きなご揚げパン 牛乳 肉団子のスープ ミントマト	きなご ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン あぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな ミントマト	583	15.9	40.4	2.4			魚介	
5	金		ごはん 牛乳 里芋のすき焼きコロッケ ツナと大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく まぐろ あぶらあげ みそ わかめ	こめ じゃがいも さとも こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり えのきたけ こまつな	592	14.0	31.0	2.5			豆 豆製品	
8	月		五穀かみかみごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 五目豆 根菜たっぷりのみそ汁 しい歯の献立	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおり だいず とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ あかまい くらまい きび こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ かぶ かぶ (は)	628	19.7	32.5	2.5			果物	
9	火		みそラーメン 牛乳 華風きゅうり みかんミルクゼリー	ぶたにく いらこ みそ ぎゅうにゅう かんてん クリーム	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり みかんかん	562	15.2	33.1	2.8			芋	
10	水		ごはん 牛乳 鮭の塩こうじみそ焼き おみ漬け いも煮 山形県の郷土料理	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう こんにやく さとも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	539	21.7	26.4	1.9			豆 豆製品	
11	木		ジャンバラヤ 牛乳 タンドリーチキン ひよこ豆のスープ	ウイナー ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひよこめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん さやいんげん レモン しょうが キャベツ こまつな	566	17.5	34.0	2.4			小魚	
12	金		マーボー豆腐丼 牛乳 中華サラダ りんご	ぶたひきにく とろふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ もやし コーン たまねぎ りんご	606	14.9	30.7	2.1			卵	
15	月		シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー ぶどう	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたひきにく	しょくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ぶどう マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな コーン あかピーマン	619	13.0	41.3	2.6			海藻	
16	火		ごはん 牛乳 鯖の文化干し焼き 根菜のピリ辛炒め 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ	625	18.6	41.9	2.6			果物	
17	水		ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ キャベキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ わかめ とろふ	こめ こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ	644	13.4	32.0	2.3			乳 乳製品	
18	木		ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き 野菜とちくわの炒め物 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりもも ちくわ とりにく とろふ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら さとも	しょうが にんにく ねぎ こねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん	555	20.1	35.7	2.4			魚介	
19	金		焼肉ガーリックライス 牛乳 はるさめスープ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こまつな しょうが ほししいたけ もやし はくさい ねぎ みかん	564	14.9	27.0	2.3			豆 豆製品	
22	月		振替休業日											
23	火		勤労感謝の日											
24	水		ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 小松菜のからし和え 芋団子汁	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ けずりぶし とりにく	こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら	ゆず こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	558	18.6	31.8	1.9			乳 乳製品	
25	木		ハッシュドビーフズライス 牛乳 フレンチサラダ ぶどう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ぶどう トマトピューレ キャベツ きゅうり	627	12.2	35.6	1.9			種実	
26	金		カレーうどん 牛乳 浅漬け野菜 大学芋	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら かたくりこ さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	623	13.0	28.3	2.5			卵	
29	月		丸パン 牛乳 フィッシュフライ ボイルキャベツ ABCトマトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら マカロニ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ トマトかん	551	19.4	32.5	2.6			きのこ	
30	火		中華おこわ 牛乳 イカの唐揚げ 貝だくさん中華スープ すりおろしりんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう いか アガー	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ こまつな りんごジュース	593	15.0	29.7	2.6			野菜	

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	589	16.4	33.2	2.3	321	85	2.0	193	0.26	0.43	13	5.2

※ 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

食品成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。(記載されている栄養価は中学年です。)