令和5年

11月献立表

大泉学園緑小学校

実施日		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
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	ほしい食品
1	水	鶏ごぼうご飯　牛乳 鯖の文化干し焼き もやしのごま酢和え　秋のすまし汁	とりにく　ぎゅうにゅう　さば　とうふ かまぼこ	こめ　おおむぎ　こめあぶら　さとう　ごま	ごぼう　にんじん　もやし　ほししいたけ だいこん　ねぎ　こまつな	592	18.1	40.0	2.8	芋
2	木	味噌煮込み風うどん　牛乳 鬼まんじゅう	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	うどん　こめあぶら　さといも　さつまいも こむぎこ　さとう　こめこ	にんじん　だいこん　ごぼう　ほししいたけ こまつな　ねぎ	576	16.1	25.5	2.1	種実類
6	月	菜飯　牛乳　塩肉じゃが カリカリ油揚げサラダ　果物(みかん)	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あぶらあげ	こめ　おおむぎ　こめあぶら　じゃがいも こんにゃく　さとう　ごまあぶら	しょうが　にんじん　たまねぎ　キャベツ さやいんげん　きゅうり　みかん	591	14.1	27.6	2.3	卵
7	火	ナン　牛乳 まめまめカレー　カミカミサラダ	ぎゅうにゅう　ひよこまめ　だいず とりひきにく　するめ　わかめ	ナン　こめあぶら　じゃがいも　さとう こむぎこ	にんにく　しょうが　セロリー　たまねぎ にんじん　グリンピース　トマトピューレ だいこん　きゅうり	589	16.7	37.7	2.8	果物
8	水	ご飯　牛乳　キャベツバーグ キャベツのゆかり和え　キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　パンこ　マヨネーズ（卵なし） さとう　でんぷん	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ねぎ	587	16.4	34.5	2.6	きのこ
9	木	ご飯　牛乳　ひじきのしっとりふりかけ 生揚げとえびの旨煮 ごぼうと豆のチップス	ぎゅうにゅう　ひじき　かつおぶし　えび とりむね　あつあげ　だいず	こめ　こめあぶら　ごま　さとう　でんぷん あぶら	しょうが　にんじん　たまねぎ　ごぼう ほししいたけ　はくさい　こまつな	607	18.1	32.6	1.4	緑黄色野菜
10	金	コーンピラフ　牛乳　野菜オムレツ インゲン豆のトマトスープ	とりにく　ぎゅうにゅう　ロースハム たまご　いんげんまめ	こめ　こめあぶら　じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ エリンギ　ピーマン　コーン　パセリ セロリー　こまつな　トマトかん	591	17.9	30.9	2.7	魚介類
13	月	ご飯　牛乳　ししゃものもみじ唐揚げ 野菜とちくわの炒め物 大根と豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう　ししゃも　ちくわ　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　こむぎこ　こめあぶら　さとう	にんじん　もやし　チンゲンサイ　だいこん	592	17.2	35.9	2.5	芋
14	火	ねぎ塩カルビ丼　牛乳 ワンタンスープ	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　ごまあぶら でんぷん　ウェーブワンタン	にんにく　ねぎ　にんじん もやし　こねぎ レモン　しょうが　はくさい　にら セロリー	596	15.6	33.7	2.1	海藻
15	水	ご飯　牛乳　里芋のスキヤキコロッケ ミニトマト　白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう　とりひきにく　あぶらあげ みそ	こめ　じゃがいも　さといも マッシュポテト　こめあぶら　こんにゃく さとう　こむぎこ　パンこ	しょうが　にんじん　たまねぎ　ねぎ ミニトマト　しめじ　はくさい	584	13.5	28.0	2.5	牛乳 乳製品
16	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	ウインナー　ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト　ひよこまめ	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	585	17.4	33.2	2.4	種実類
17	金	きなこ揚げパン　牛乳 肉団子のスープ　きのこソテー	きなこ　ぎゅうにゅう　とりひきにく とりにく	ミルクパン　さとう　でんぷん はるさめ　こめあぶら	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　もやし　しめじ にんにく　えのきたけ　しいたけ	583	16.9	41.5	2.6	卵
21	火	マーボー焼きそば　牛乳 ナムル　果物(柿)	ぶたひきにく　とうふ　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　こめあぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　ごま	にんにく　しょうが　ほししいたけ にんじん　たけのこ　たまねぎ　ねぎ にら　もやし　こまつな　かき	588	17.3	30.5	2.5	魚介類
22	水	ツナカレーピラフ　牛乳 パリパリポテトのサラダ フルーツポンチ	まぐろ　ぎゅうにゅう　かんてん	こめ　おおむぎ　こめあぶら　じゃがいも さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン あかピーマン　きゅうり　キャベツ ももかん　みかんかん　りんごかん	584	10.5	29.0	1.9	牛乳 乳製品
24	金	鮭ときのこのバター醤油ライス　牛乳 鶏のから揚げ　レタスのスープ	さけ　ぎゅうにゅう　とりにく	こめ　おおむぎ　バター　ごま　こむぎこ でんぷん　こめあぶら	しめじ　はねぎ　にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　セロリー　レタス	596	16.5	34.4	2.6	小魚
27	月	焼肉ガーリックライス　牛乳 トッポギスープ	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 トッポギ　ごまあぶら	にんにく　たまねぎ　ごぼう　しょうが にんじん　もやし　こまつな　だいこん ほししいたけ　ねぎ	593	15.9	29.6	2.6	芋
28	火	ご飯　牛乳　ホキのフライ 切干大根のサラダ　具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう　ホキ　とりにく　みそ	こめ　こむぎこ　パンこ　こめあぶら ごまあぶら　さとう　じゃがいも	きりぼしだいこん　にんじん　キャベツ きゅうり　だいこん　ねぎ　こまつな	586	18.1	28.3	2.9	緑黄色野菜
29	水	チキンカレーライス　牛乳 コーンサラダ	とりにく　ぎゅうにゅう	こめ　こめあぶら　じゃがいも　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 きゅうり　コーン　キャベツ	589	11.7	32.4	2.3	豆類
30	木	小松菜じゃこチャーハン　牛乳 真珠団子　わかめスープ	ちりめんじゃこ　たまご　ぎゅうにゅう ぶたひきにく　とうふ　わかめ	こめ　おおむぎ　こめあぶら　ごまあぶら かたくりこ	にんじん　こまつな　しょうが　たまねぎ ほししいたけ　たけのこ　もやし	584	18.3	30.7	2.3	果物

※　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 (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	16.1	32.4	2.4	327	85	2.1	211	0.25	0.43	15	5.5