

令和6年

11月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	食品の種類			栄養量			
		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	エネルギー (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	コーンピラフ 野菜オムレツ ひよこ豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ひよこめ	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 マッシュルーム ピーマン コーン パセリ キャベツ	590	18.0	31.1	2.7
5 火	キャロットライスのクリームがけ イタリアンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム あかピーマン キャベツ きゅうり コーン にんにく	609	12.0	40.3	2.4
6 水	ごはん キャベツのゆかり和え キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	584	16.4	34.7	2.6
7 木	なめし菜飯 カリカリ油揚げサラダ みかん	ぎゅうにゅう ふたひきにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく 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	582	13.9	27.2	2.3
8 金	ナン 根菜のごまドレッシング 【いい菌の日 かみかみ給食】	ぎゅうにゅう ひよこめ だいず とりひきにく	ナン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ しろすりごま	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 トマトビュレ れんこん ごぼう キャベツ	626	16.4	37.4	2.5
11 月	ナシゴレン ソトアヤム 【インドネシアの料理】	とりにく いか ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら ピーファン カルピス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ ももかん	582	14.9	24.7	2.5
12 火	ごはん 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 あぶら こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ	586	17.5	36.9	2.5
13 水	マーボー焼きそば もやしのナムル	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 でんぶん ごまあぶら しろごま	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	592	17.5	30.6	2.5
14 木	豚キムチ丼 ワンタンスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こめあぶら ウェーブワンタン	にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし にら キムチ しょうが はくさい こまつな	596	16.9	30.4	2.5
15 金	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 すりごま味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら こめあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん だいこん えのきたけ	596	15.9	32.9	2.2
18 月	ごはん もやしの高菜炒め サンラータンスープ	ぎゅうにゅう 油淋鶏	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう しろごま こめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ あかピーマン ピーマン たかなづけ にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ こまつな	599	16.8	35.8	2.5
19 火	しょうが焼き丼 小松菜とじゃがいもの味噌汁 アップルゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ アガー	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ねぎ りんごジュース	607	14.3	31.3	2.3
20 水	パインパン マカロニグラタン 大豆とオニオンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ だいず	パインパン マカロニ こめあぶら こむぎこ バター パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく こまつな	646	16.9	40.5	2.7
21 木	ごはん 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とりにく とうふ かまぼこ	こめ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら こんにやく	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	572	18.5	33.8	2.2
22 金	小松菜じゃこチャーハン 手作りジャンボ餃子 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 さとう でんぶん ぎょうざのかわ	にんじん こまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが もやし	586	18.4	30.4	2.4
25 月	ガーリックライスの焼き肉添え トッポギスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま 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	608	16.3	30.5	2.6
26 火	ごはん 切り干し大根のサラダ 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう いか とりにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こめあぶら ごまあぶら 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	564	17.0	29.5	2.1
27 水	チキンカレーライス 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	583	11.5	33.8	2.3
28 木	ごはん 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 ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ えび とりにく あつあげ だいず	こめ しろごま さとう こめあぶら でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ こまつな ごぼう	634	19.6	32.2	1.7
29 金	味噌煮込み風うどん 【愛知県の郷土料理】	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	583	16.0	24.7	2.2

※ 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	596	16.2	32.5	2.4	340	86	2.1	219	0.26	0.44	15	5.5