

令和4年

11月献立表

泉新小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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 火	鶏肉とごぼうのごはん 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き 厚揚げとほうれん草のみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ 厚揚げ 大豆	米 もち米 なたね油 砂糖 白すりごま 白ごま じゃが芋	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	604	20.1	31.7	2.4
2 水	カレー南蛮 飲用牛乳 ポテトのチーズ焼き	豚肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	うどん なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ パセリ	596	18.9	32.6	2.6
4 金	鮭ときのこのピラフ 飲用牛乳 ミートローフ オニオンスープ	鮭 牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 大豆 卵 ベーコン	米 麦 なたね油 バター パン粉 砂糖 じゃが芋	レモン にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン にんにく パセリ	612	19.1	32.4	3.0
7 月	きなこ揚げパン 飲用牛乳 スタミナサラダ 春雨スープ	きな粉 牛乳 牛肉 とり肉 豆腐	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 ごま油 なたね油 じゃが芋 春雨	にんにく にんじん キャベツ もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ	621	17.5	40.7	2.0
8 火	麦ごはん 飲用牛乳 かみかみふりかけ ししゃもの磯辺焼き キャベツの塩昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 ししゃも 青のり 塩昆布 油揚げ みそ 大豆	米 押麦 白ごま 砂糖 ごま油 さつまい	キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ 小松菜	593	19.7	28.2	2.9
9 水	ねり丸キャベツのホイコーロー丼 飲用牛乳 スーミータン ぶどうゼリー	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 卵 寒天	米 麦 なたね油 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 コーン 小松菜 ぶどうジュース ぶどう缶	676	15.7	23.7	2.6
10 木	カラフルピラフ 飲用牛乳 鯖のカレー焼き 野菜のスープ煮	とり肉 牛乳 さば ウインナー	米 麦 バター なたね油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 生姜 にんにく キャベツ	603	17.6	35.5	2.9
11 金	焼き鳥風煮丼 飲用牛乳 練馬サラダ くだもの(梨)	鶏もも 鶏むね うずら卵 牛乳 ハム	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 なたね油	たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 大根 小松菜 にんじん なし	574	16.7	26.2	2.4
14 月	ごはん 飲用牛乳 いなだの味噌焼き わかめと野菜あえもの 和風鶏団子汁	牛乳 いなだ みそ わかめ 鶏ひき肉 大豆	米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉	生姜 もやし にんじん きゅうり たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	625	19.1	32.8	2.4
15 火	中華風まぜごはん 飲用牛乳 チキンの北京ダックソース 五目スープ	とり肉 えび 大豆 油揚げ 牛乳	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 はちみつ	干しいたけ にんじん グリンピース にんにく 生姜 白菜 たけのこ ねぎ 小松菜	597	19.7	34.1	2.9
16 水	キャロットライス えびクリームソースかけ 飲用牛乳 バジルサラダ スイートポテト	とり肉 えび 牛乳 生クリーム	なたね油 米 麦 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 さつまい	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	675	11.6	33.1	1.9
17 木	ふわふわたまご丼 飲用牛乳 白菜のごま風味和え くだもの(リンゴ)	鶏もも かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 白菜 小松菜 りんご	613	17.0	29.1	2.5
18 金	ハニートースト 飲用牛乳 グヤーシュ ビーンズサラダ	牛乳 牛肉 クリーム 大豆	国内産小麦粉パン バター はちみつ グラニュー糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー 赤ピーマン 枝豆 コーン キャベツ	684	12.9	45.1	2.8
21 月	麦ごはん 飲用牛乳 手づくり春巻き もやしと小松菜の生姜炒め きくらげの中華スープ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 押麦 ごま油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 油 なたね油	干しいたけ たけのこ にんじん たら 生姜 もやし 小松菜 たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	572	14.5	30.8	2.8
22 火	カレーピラフのスパイシーチキンソースかけ 飲用牛乳 コーンサラダ フルーツヨーグルト	えび 鶏もも 鶏むね 牛乳 ヨーグルト	米 麦 なたね油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ 生姜 にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 きゅうり キャベツ コーン 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	633	16.2	23.6	2.0
24 木	ごはん 飲用牛乳 魚の紅葉焼き ほうれん草のごま和え うすくず汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 マヨネーズ 砂糖 白ごま 白すりごま でん粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	557	20.8	27.8	2.0
25 金	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 大豆	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまい 油 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	637	18.5	29.5	2.5
29 火	さつまいもごはん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 梅風味和え 地場産里芋ののっぺい汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひじき 豆腐 卵 かつお節 とり肉 油揚げ	米 さつまい 黒ごま なたね油 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく 片栗粉	にんじん 干しいたけ ほうれん草 きゅうり 大根 練り梅 ねぎ	623	18.7	30.6	2.9
30 水	じゃこわかめごはん 飲用牛乳 厚揚げと野菜の中華煮 くだもの(みかん)	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ みかん	608	17.8	29.3	2.1

※ 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

今月の産地:米(秋田県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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	616	17.4	31.5	2.5	359	94	2.4	250	0.26	0.48	17	6.0