

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	ゆかりご飯 飲用牛乳 厚揚げのそぼろあん 磯の香りわえ くだもの(りんご)	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 のり	米 白ごま 砂糖 なたね油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ キャベツ もやし 小松菜 りんご	617	16.2	30.5	2.5			
2 木	豚丼 飲用牛乳 白菜の味噌汁	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 白菜	609	15.0	34.0	2.0			
6 月	きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ 練馬サラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ハム	揚げ油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨 なたね油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ キャベツ 大根 小松菜	562	15.4	40.5	2.6			
7 火	カレーライス 飲用牛乳 ピーンズサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 枝豆 コーン キャベツ	665	13.2	33.4	2.0			
8 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 飲用牛乳 わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 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 ぶどうジュース	618	15.2	26.8	2.6			
9 木	麦ご飯 飲用牛乳 鯖の竜田揚げおろしソース 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 さば 竹輪 かつお節 油揚げ 大豆 みそ	米 押麦 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 じゃが芋	生姜 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ	651	17.0	35.0	2.6			
10 金	きのこのクリームソースライス 飲用牛乳 コーンサラダ	ベーコン とり肉 えび 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ	米 麦 なたね油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ きゅうり キャベツ コーン	583	15.6	31.6	2.1			
13 月	ご飯 飲用牛乳 魚の味噌焼き わかめと野菜あえもの すいとん	牛乳 いなだ みそ わかめ とり肉	米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま 小麦粉 白玉粉	生姜 もやし にんじん きゅうり 大根 白菜 ねぎ 小松菜	633	16.9	28.9	2.0			
14 火	中華おこわ 飲用牛乳 ジャンボシウマイ 広東スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 豚肉	米 もち米 なたね油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ	579	16.4	31.4	2.7			
15 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	599	18.8	32.9	2.9			
16 木	さつまいもご飯 飲用牛乳 魚の香味焼き うすくず汁 果物(みかん)	牛乳 さわら 豆腐 かまぼこ	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 ねぎ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 みかん	572	18.1	25.8	2.3			
17 金	パエリア 飲用牛乳 スペイン風オムレツ ペイザンヌスープ	鶏ももいか えび 牛乳 ウイナー 大豆 卵 ベーコン いんげん豆	米 麦 オリーブ油 バター なたね油 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 グリンピース 大根 かぶ	614	17.5	35.5	3.0			
20 月	じゃことわかめのご飯 飲用牛乳 肉じゃが キャベツとツナの炒め物	ちりめんじゃこ わかめご飯の素 牛乳 豚肉 まぐろ かつお節	米 麦 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	574	16.3	27.8	1.9			
21 火	いちごジャムトースト 飲用牛乳 鮭のチャウダー グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 大豆 生クリーム チーズ	食パン いちごジャム マーガリン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 小松菜	596	15.8	44.2	2.5			
22 水	チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	焼き豚 なたね油 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 麦 なたね油 ごま油 春雨 白ごま 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	562	15.4	32.0	3.5			
24 金	ご飯 飲用牛乳 魚の紅葉焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 砂糖 白ごま 白すりごま なたね油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	620	20.3	30.8	2.0			
27 月	きのご飯 飲用牛乳 和風卵焼き 高野豆腐の味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 高野豆腐 みそ	米 麦 なたね油 砂糖 白ごま じゃが芋 里芋	ごぼう しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ 大根 小松菜	609	18.2	29.9	2.7			
28 火	チキンピラフ 飲用牛乳 ジュリエンスープ スイートポテト	とり肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 バター じゃが芋 さつまいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	609	11.0	29.7	1.9			
29 水	ミートソーススパゲティ 飲用牛乳 海藻サラダ くだもの(りんご)	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 海藻 わかめ	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり りんご	615	17.4	32.6	2.6			
30 木	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 野菜の香り漬け 地場産里芋ののっぺい汁	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ 豆腐	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ねぎ きゅうり キャベツ 大根 レモン にんじん 小松菜	609	15.6	33.0	2.9			

※ 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

中学年値

今月の産地:米(宮城県) 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)

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 (中学年)	605	16.3	32.3	2.5	341	90	2.2	224	0.29	0.44	16	6.1