

令和6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 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 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 パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン	591	15.3	32.4	2.4			
5 火	ビビンバ 飲用牛乳 ビーフンスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 ピーマン	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 ねぎ 小松菜	599	15.5	33.4	2.4			
6 水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ 小松菜とベーコンのソテー	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	揚げ油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 なたね油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ 小松菜 もやし	582	16.2	43.0	2.5			
7 木	ご飯 飲用牛乳 魚の紅葉焼き 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 砂糖 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 もやし ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	596	20.4	28.4	2.0			
8 金	ふわふわたまご丼 飲用牛乳 キャベツの塩昆布和え	鶏もも 豆腐 卵 牛乳 塩昆布	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	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 キャベツ きゅうり	567	17.4	30.5	2.2			
11 月	カレーライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ	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			
12 火	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの甘酢漬け 野菜の香りしめじ 石狩汁	牛乳 ししゃも 鮭 みそ	米 砂糖 じゃが芋 バター	ねぎ きゅうり キャベツ 大根 レモン にんじん たまねぎ コーン 小松菜	567	21.8	23.0	2.7			
13 水	回鍋肉丼 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	616	15.2	26.9	2.6			
14 木	ツナトースト 飲用牛乳 秋野菜のポトフ くだもの(みかん)	まぐろ チーズ 牛乳 とり肉 ベーコン	食パン マヨネーズ なたね油 じゃが芋 さつまいも	たまねぎ パセリ粉 セロリー にんじん しめじ キャベツ みかん	623	15.5	42.0	2.7			
15 金	ゆかりご飯 飲用牛乳 厚揚げのそぼろあん 磯の香りしめじ	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	592	16.9	31.6	2.5			
18 月	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン たらこ	586	18.4	33.0	2.5			
19 火	ガーリックライス 飲用牛乳 フェイジョアード ピクルス	ベーコン 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 いんげん豆	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 大根 きゅうり 黄ピーマン	581	15.2	29.3	2.3			
20 水	ご飯 飲用牛乳 ツナ入り卵焼き 野菜のごま和え 生揚げとほうれん草の味噌汁	牛乳 まぐろ ひじき 卵 油揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 白すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 ほうれん草 しめじ	631	17.6	33.2	2.4			
21 木	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ABCスープ スイートポテト	ウインナー とり肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 マカロニ さつまいも 砂糖 バター	にんにく 赤ピーマン たまねぎ トマト缶 にんじん 小松菜	640	12.3	30.7	2.3			
22 金	ご飯 飲用牛乳 魚の味噌焼き わかめと野菜の和えもの 和風鶏団子汁	牛乳 しらみそ 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 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	565	21.1	24.4	2.4			
25 月	麦ご飯 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 野菜のおかか和え うすくず汁	牛乳 いか かつお節 豆腐 かまぼこ	米 押麦 片栗粉 上新粉 揚げ油 砂糖 でん粉	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	579	17.9	23.3	2.6			
26 火	豚肉のコチュジャン丼 飲用牛乳 ニラ玉スープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ ねぎ たらこ	568	17.9	31.1	2.1			
27 水	五目かけうどん 飲用牛乳 いももち	とり肉 油揚げ 牛乳	うどん 米油 じゃが芋 片栗粉 なたね油 砂糖	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	583	14.3	30.4	2.8			
28 木	鶏肉とごぼうのご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き きのこと野菜の味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば みそ	米 もち米 なたね油 砂糖 白ごま ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 生姜 ねぎ 大根 しめじ 小松菜	605	18.2	34.8	2.5			
29 金	豆腐の中華煮丼 飲用牛乳 三色ナムル くだもの(りんご)	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 りんご	574	16.5	28.4	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 中学年値

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、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)	596	16.8	31.2	2.4	337	92	2.3	224	0.28	0.45	15	6.1