

令和元年

11月献立表

横戸小学校

実施日	曜	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品		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 (%)	食塩相当量 (g)			
1	金	★カラフルピラフ ★ぎゅうにゅう ★チキンピーンズ	★とりにく ★ぎゅうにゅう ★だいず	★こめ ★むぎ ★あぶら ★じゃがいも ★さとう ★あぶら ★こめこ	★たまねぎ ★にんじん ★コーン ★グリーンピース ★にんにく ★にんじん ★セロリー ★トマトピューレ	640	14.9	26.2	2.6			
5	火	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★ごもくたまごやき★ぶどうまめ ★さといもとはくさいのみそしる	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★ひじき ★たまご ★けずりぶし ★だいず ★みそ	★こめ ★おむぎ ★あぶら ★さとう ★さといも	★にんじん ★グリーンピース ★ほししいたけ ★ねぎ ★はくさい ★にんじん★だいこん	616	19.2	25.9	3.2			
6	水	★ちゅうかどん★ぎゅうにゅう ★やさしいチップス	★ぶたにく ★とんこつ ★なると ★あかいいか ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう	★こめ ★おむぎ ★あぶら ★さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら ★さつまいも	★にんにく ★にんじん ★たけのこ ★ごぼう ★はくさい ★ほししいたけ ★たまねぎ	604	16.7	27.3	2.8			
7	木	★スバゲティきのソース ★ぎゅうにゅう ★カントリーサラダ	★ベーコン ★とりもも ★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ★クリーム	★オリーブ油 ★スバゲティ ★あぶら ★こめ ★さとう	★にんにく ★たまねぎ ★マッシュルーム ★しめじ ★えのきたけ ★グリーンピース ★きゅうり ★キャベツ ★だいこん ★レモン	568	15.0	51.2	3.2			
8	金	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのにんにくみそやき ★やさしいたつぷりじる	★ぎゅうにゅう ★いか ★みそ ★けずりぶし ★とうふ	★こめ ★おむぎ ★さとう ★ごまあぶら ★じゃがいも ★かたくりこ	★にんにく ★ねぎ ★だいこん ★にんじん ★れんこん ★ごぼう	535	18.5	18.5	2.7			
11	月	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★はるまき★かふうコーンスープ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりむね ★とうふ ★たまご	★こめ ★ごまあぶら ★はるまき ★さとう ★かたくりこ ★はるまきのかわ★あぶら	★ほししいたけ ★たけのこ ★にんじん ★ねぎ ★しょうが ★コーン ★グリーンピース	630	15.4	29.0	2.0			
12	火	★ゴボウ入りドライカレー ★ぎゅうにゅう ★ツナサラダ	★ぶたひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ★まぐろかん	★こめ ★おむぎ ★あぶら ★さとう ★ごまあぶら	★にんにく ★しょうが ★ごぼう ★たまねぎ ★にんじん ★グリーンピース ★キャベツ★もやし	622	14.5	26.6	2.3			
13	水	★ホイコーローどん★ぎゅうにゅう ★はるまきのあえもの	★ぶたにく ★みそ ★ぎゅうにゅう	★こめ ★あぶら ★さとう ★ごまあぶら ★かたくりこ ★はるまき	★しょうが ★にんにく ★キャベツ ★もやし ★ピーマン ★ねぎ ★にんじん ★きゅうり	587	14.9	23.6	2.2			
14	木	★ごもくあんかけやきそば ★ぎゅうにゅう ★フルーツポンチ	★ぶたにく ★なると ★えび ★うずらたまご ★とんこつ ★ぎゅうにゅう ★かんでん	★あぶら ★ちゅうかめん★ さとう ★でんぱん ★ごまあぶら	★にんにく ★しょうが ★たけのこ ★にんじん ★ほししいたけ ★たまねぎ ★はくさい★もやし ★チンゲンサイ★パイナップル ★ももかん★みかんかん	646	15.5	24.1	2.9			
15	金	★ごはん★さかなのマリアソース ★キャベツとコーンのソテー ★アボカドたまごのスパ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう ★まぐろ ★ウィンナー ★たまご	★こめ ★かたくりこ★ あぶら★ さとう ★ごまあぶら	★しょうが ★トマトピューレ★ キャベツ ★コーン★ チンゲンサイ ★ねぎ	655	17.0	29.5	2.4			
18	月	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★ハンバーグ ★けんちんじる	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★だいず ★とりむね ★けずりぶし ★とうふ	★こめ ★あぶら ★パンこ ★さとう ★さといも ★ごんにやく	★しょうが ★たまねぎ ★マッシュルーム ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ	673	18.0	29.7	3.4			
19	火	★ミルクパン ★ぎゅうにゅう ★ムサカ ★キャベツスープ	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★チーズ ★とりむね	★ミルクパン ★じゃがいも ★オリーブ油 ★あぶら★ こめこ	★なす ★たまねぎ ★トマトピューレ ★にんじん ★キャベツ ★コーン	874	15.0	30.7	3.8			
20	水	★さつまいちごはん ★ぎゅうにゅう ★はりはりづけ ★とんじる	★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ ★みそ	★こめ ★さつまいも ★ごま ★ さとう ★あぶら★ ごんにやく ★じゃがいも	★きりぼしだいこん ★にんじん ★もやし ★ごぼう ★だいこん ★ねぎ	582	15.1	23.7	2.8			
21	木	★こうやどうふのそぼろどん ★ぎゅうにゅう ★しおごぶあえ ★さわにわん	★とりひきにく ★こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ★しおごんぶ ★こんぶ ★けずりぶし ★とりむね ★とうふ	★こめ ★おむぎ★ あぶら★ さとう	★しょうが ★にんじん ★ほししいたけ ★さやいんげん★ キャベツ ★きゅうり ★だいこん ★えのきたけ ★ねぎ★ ごまつな	598	20.9	25.3	2.7			
22	金	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★すきやきふうに ★ゆかりあえ	★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★ぶたにく ★やきとうふ	★こめ ★しらたき★ さとう ★やきふ	★にんじん★ はくさい ★ねぎ ★ほししいたけ★もやし ★きゅうり	545	18.5	21.3	1.8			
26	火	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★しせんどうふ ★きんぴらふういため	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★とんこつ	★こめ ★あぶら★ さとう ★かたくりこ ★ごまあぶら ★あぶら ★しろすりごま	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ ★チンゲンサイ★もやし★にんじん ★たけのこ ★ほししいたけ	585	17.0	25.1	2.7			
27	水	★チキンライス ★ぎゅうにゅう ★ドイツふうスープ	★とりもも ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★ウィンナー	★こめ★ あぶら ★じゃがいも	★トマトジュース ★にんじん ★たまねぎ ★グリーンピース ★マッシュルーム★ しょうが ★にんにく ★キャベツ ★コーン	578	12.9	27.9	3.0			
28	木	★ガーリックトースト★ぎゅうにゅう ★ポトフ★くだもの	★ぎゅうにゅう ★とりもも ★ウィンナー	★しょくパン ★マーガリン ★あぶら ★じゃがいも	★にんにく ★パセリ ★にんじん ★たまねぎ ★キャベツ ★りんご	584	14.7	41.8	2.7			
29	金	★まいたけごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのごまみそしる ★ごまつなのおひたし	★こんぶ ★とりもも ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★けずりぶし ★さけ ★みそ ★とうふ ★かつおぶし	★こめ ★もちごめ★ あぶら★ さとう ★しろすりごま	★まいたけ ★しめじ ★にんじん ★グリーンピース ★だいこん ★キャベツ ★ごまつな ★もやし★ねぎ	546	21.4	29.8	3.1			

※ 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

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	614	16.5	28.3	2.8	316	93	2.1	212	0.38	0.50	24	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上