



11月献立表



令和2年

橋戸小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	キムタクごはん ぎゅうにゅう だいずのいそにかきたまじる	ぶたにく とりにく だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん キムチ(70% [※] -27品不 使用) ねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ	こめぬかあぶら しろごま	592	17.4	29.2	2.6
4	水	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ きんぴらふういため	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ さとう かたくりこ	こめぬかあぶら ごまあぶら しろすりごま	580	16.6	26.1	2.7
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき はくさいとこまつなのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ		608	18.2	29.0	2.7
6	金	チリビーンズパン ぎゅうにゅう とりにくのポトフ	ベーコン ぶたひきにく だいず とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマトピューレ にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	こめぬかあぶら	605	18.0	36.4	3.1
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのんにくみそやき いもっこじる だいずいりおひたし	いか みそ ぶたにく やきとうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく ねぎ ごぼう だいこん はくさい もやし	こめ おおむぎ さとう こんにやく さといも	ごまあぶら	597	19.9	22.9	3.1
10	火	スパゲティきのソース ぎゅうにゅう じゃことわかめのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ クリーム わかめ しらすぼし	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ もやし コーン	マカロニ・スパゲッ ティ でんぶん さとう	オリーブゆ こめぬかあぶら しろごま	657	17.0	35.2	2.6
11	水	ごぼういりドライカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたひきにく だいず まぐろかん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ レーズン キャベツ もやし	こめ おおむぎ さとう	こめぬかあぶら	611	14.2	27.7	2.3
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき やさいのごまあえ さといもとはくさいのみそしる	ぶたひきにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	グリーンピース ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん	こめ おおむぎ さとう さといも	こめぬかあぶら しろすりごま	585	16.0	27.2	2.6
13	金	ミルクパン ぎゅうにゅう とりのマスタードやき やさいスープ	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	ミルクパン パンこ さとう	こめぬかあぶら	606	17.0	38.8	3.1
16	月	なめし ぎゅうにゅう やきはるまき かふうコーンスープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが コーン	こめ はるさめ さとう かたくりこ はるまきのかわ	ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら	635	15.2	29.6	2.4
17	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのふくめに つくねじる	あぶらあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん だいこん たまねぎ しょうが ねぎ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	しろごま こめぬかあぶら	597	15.8	25.5	2.2
18	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ でんぶん はるさめ	こめぬかあぶら ごまあぶら	632	14.7	25.8	2.2
19	木	しょくばん ぎゅうにゅう バインジャム ムサカ キャベツスープ	ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマトピューレ にんじん	パインアップルかん なす たまねぎ キャベツ コーン	しょくパン パインアップルジュ ース さとう コーンすたーち じゃがいも でんぶん	オリーブゆ こめぬかあぶら	621	14.8	35.7	2.8
20	金	まいたけごはん ぎゅうにゅう しゃけのごまみそしる もやしサラダ	とりにく あぶらあげ さけ みそ とうふ	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	まいたけ しめじ グリーンピース だいこん ねぎ もやし キャベツ コーン	こめ もちごめ さとう	こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら	593	19.8	31.4	2.7
24	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ わかめとだいこんのみそしる やさいのからしあえ	ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ ほししいたけ だいこん ねぎ もやし	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも		628	16.3	25.8	2.9
25	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう さつまいもチップス くだもの(みかん)	ぶたにく なると あかいか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ みかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さつまいも	こめぬかあぶら ごまあぶら あぶら	651	14.1	24.7	2.0
26	木	ごはん ぎゅうにゅう だいずとちりめんのあまからに うめりあえ すきやきふうのもの	だいず ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし あおりの り	こまつな にんじん	キャベツ ねりうめ はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ さとう しらたき やきふ	しろごま こめぬかあぶら	598	18.3	23.5	2.5
27	金	カレーうどん ぎゅうにゅう オレンジフレ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう クリーム クリームチーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ねぎ オレンジジュース みかんかん	うどん かたくりこ パンこ さとう	こめぬかあぶら	636	17.5	38.2	2.0
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのマリアソース コーンサラダ ポテトスープ	まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマトピューレ にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こめぬかあぶら	640	16.2	24.0	2.4

※ 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

- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起き朝ごはん
「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	614	16.7	29.3	2.6	330	97	2.2	234	0.41	0.52	24	4.1
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