

令和3年



11月献立表



橋戸小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
2 火	ごはん ぎゅうにゅう こまつなりのたまごやき きりほしだいこんのもの ごじる	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご さつまあげ だいず とうにゅう みそ	こめ ぎょうぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりほしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	584	16.6	29.4	2.5				
3 水	 文化の日											
4 木	フレンチトースト ぎゅうにゅう ポトフ やさしいガーリックソテー	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナー ベーコン	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも オリーブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン こまつな	596	17.9	42.6	1.7				
5 金	しせんどうふどん ぎゅうにゅう きんひらふういため	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ぎょうぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろすりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ もやし	580	17.1	27.2	2.6				
8 月	ごくくかみかみごはん ぎゅうにゅう ししゃものあおりのりやき ごぼうサラダ いもっこじる	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおりのり とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あかこめ くるこめ きび こめあぶら ごまあぶら はちみつ しろすりごま さといも	キャベツ にんじん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	590	18.6	30.4	2.4				
9 火	コメッコカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ ぎょうぶら じゃがいも こめ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん	661	13.0	29.5	1.6				
10 水	こうやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう こんにやくのごまみそいため はくさいとあぶらあげのみそ汁	とりひきにく こうやどうふ とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ わかめ	こめ ぎょうぶら さとう かたくりこ こんにやく しろすりごま	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん はくさい	608	17.8	31.2	2.9				
11 木	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	こめ ぎょうぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ コーン ほうれんそう	582	17.1	28.3	2.4				
12 金	かじょうどうふどん ぎゅうにゅう えのきのたまごスープ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ ぎょうぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく いら えのきたけ ねぎ こまつな	616	17.7	32.1	2.9				
15 月	ごまごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき やさいとちくわのためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ しろごま マヨネーズ (たまごなし) こめあぶら こんにやく さといも かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	581	19.5	31.3	3.0				
16 火	スパゲティ・ミートソース ぎゅうにゅう もやしサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ もやし キャベツ コーン	582	17.9	32.2	2.3				
17 水	スタミナホイコーロどん ぎゅうにゅう かきたまじる くだもの	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ ぎょうぶら さとう しろごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ ほうれんそう ねぎ くだもの	595	17.9	28.3	2.7				
18 木	ミルクパン ぎゅうにゅう てりやきチキン こぶきいも ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン さとう じゃがいも こめあぶら マカロニ	しょうが パセリ にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう	566	19.6	33.2	2.9				
19 金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとひきにくのピリからに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ ぎょうぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ	590	15.2	29.1	2.0				
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ひじき入りとうふバーグのきのこあんかけ はくさいとこまつなのおかあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき かつおぶし とりにく みそ	こめ ぎょうぶら さとう かたくりこ こんにやく さといも	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが はくさい こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん	588	18.7	28.9	2.5				
23 火	 勤労感謝の日											
24 水	カラフルピラフ ぎゅうにゅう チキンビーンズ ポパイサラダ	とりにく ぎゅうにゅう だいず ハム	こめ ぎょうぶら バター じゃがいも さとう こめこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ ほうれんそう レモン	584	15.6	33.6	2.5				
25 木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに あつあげとねぎのそぼろに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう のり あつあげ とりひきにく ひじき	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれんそう コーン	648	17.7	32.9	2.9				
26 金	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ ぶどうゼリー	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ アカー	こめ ぎょうぶら さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たまねぎ ねぎ ぶどうジュース	609	16.2	32.1	2.1				
29 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのトウバンジャンやき やさいのごますあえ たつぷりやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな	588	18.1	30.6	2.8				
30 火	カレーうどん ぎゅうにゅう じゃがいもとにくのいためもの	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	うどん こめあぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	564	17.9	33.2	2.5				

※ 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

家庭配布用献立表の記載について
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。
学校給食実施標準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
月間摂取平均栄養価は、中学年のものです。

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	595	17.3	31.4	2.5	347	101	2.6	255	0.31	0.46	16	6.7
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	25	4.5以上

10月に使用した野菜の産地	にんにく/青森	しょうが/高知	玉ねぎ/兵庫、北海道	にんじん/北海道	じゃがいも/北海道	もやし/栃木	小松菜/東京・練馬
	ピーマン/兵庫、茨城	赤・黄ピーマン/茨城	大根/北海道	ごぼう/青森	長ねぎ/秋田	里芋/愛媛	はくさい/長野
	セロリー/長野	ほうれん草/群馬	キャベツ/群馬	きゅうり/群馬	にら/栃木	チンゲン菜/茨城	さつまいも/茨城
	はくさい/長野	りんご/長野	えのきたけ/長野				