



小学校

11 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
4	火	ご飯		豆腐入りハンバーグ かぶときゅうりのサラダ けんちん汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 だし削り節	米 油 バター パン粉 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ かぶ きゅうり かぶ ごぼう 人参 大根 ねぎ	577	13.0	27.0
5	水	あんかけ チャーハン		かぼちゃとさつま芋の チップ 柿	卵 豚肉もも挽き肉 蒸しかまぼこ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも	ねぎ たけのこ 椎茸 人参 白菜 グリンピース かぼちゃ 柿	585	12.2	24.8
6	木	カレーうどん		カルシウムサラダ 焼きおにぎり	鶏肉 竹輪 だし削り節 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ かつお節	うどん 油 片栗粉 ごま 砂糖 米	人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	582	12.5	21.2
7	金	ご飯		鯖の味噌煮 ほうれん草と竹輪の胡 麻和え きりたんぽ汁	牛乳 さば 味噌 竹輪 鶏肉	米 砂糖 ごま きりたんぽ 糸こんにゃく	ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 白菜 しめじ せり	645	14.5	22.5
10	月	上海焼きそ ば		ピリ辛きゅうり 大学芋	豚肉 いか 海老 牛乳	中華めん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ビーマン 大根 きゅうり	589	13.4	29.3
11	火	ハヤシライ ス		花野菜のピクルス フルーツのヨーグルトか け	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ト マトジュース トマト缶 カリフラワー ブロッコリー みかん缶 ハインツフル缶 桃缶	673	11.5	24.7
12	水	ご飯		豚肉の生姜焼き 人参サラダ 芋団子汁	牛乳 豚肉 まぐろ だし削り節 だし昆布 鶏肉	米 ごま 油 じゃがいも 片栗粉	生姜 りんご 人参 レモン らっきょう 椎茸 大根 ねぎ	598	15.3	25.9
13	木	コッペパン		ラザニア もやしとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト ビーマン コーン缶 もやし キャベツ	608	15.0	33.5
14	金	きびご飯		ししゃものフライ きゃべつちりめん 豆腐汁	牛乳 ししゃも 卵 ちりめんじゃ こ だし削り節 豆腐 油揚げ	米 きび 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 ねぎ 小松菜	617	16.3	28.6
17	月	わかめご飯		白身魚のもみじ焼き 五目きんぴら なめこ汁	わかめ 牛乳 メルルーサ チーズ だし削り節 豆腐 油揚げ 味噌	米 大麦 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	人参 蓮根 ごぼう さやいんげん なめこ ねぎ	611	15.6	30.6
18	火	ご飯		豆腐チゲ 中華サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ 切り干し大根 きゅうり りんご	584	15.5	26.7
19	水	きのこスー プスパゲッ ティ		コールスローサラダ さつま芋蒸しパン	ベーコン 鶏肉 牛乳 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 さつまいも	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ビーマン パセリ キャベツ 人参 きゅうり	650	14.0	24.0
20	木	豚挽き肉と 牛蒡のご飯		鮭の幽庵焼き ツナ入り茹で野菜 味噌汁(じゃが芋・豆腐)	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 鮭 まぐろ だし削り節 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 いんげん ゆず キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	594	18.1	27.9
21	金	キャロットラ イス		チーズオムレツ ブロッコリーのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 豆腐	米 バター 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ パセリ にんにく ブロッコリー コーン缶 キャベツ	621	15.8	31.2
25	火	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ ビーフンソテー ニラ卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 だし削り節 卵	米 砂糖 ごま ごま油 油 ビーフン 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ビーマン 玉ねぎ 椎茸 にら	617	14.8	28.9
26	水	昆布ご飯		いかのねぎ味噌やき さ つま芋と大豆のからめ煮 のつべい汁	昆布 油揚げ 牛乳 いか 味噌 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 だし削り節	米 砂糖 さつまいも 油 ごま 里芋 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 大根 ごぼう 椎茸	599	15.4	23.3
27	木	アップル トースト		ポークビーンズ クルトン入りサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	573	15.1	32.0
28	金	ご飯		若鶏とこんにゃくの味噌 煮 小松菜のお浸し みかん	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 かつお節	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 もやし みかん	568	16.5	22.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	605	14.7	26.9	354	96	2.3	3	255	0.4	0.53	33	2.3	5.6