

令和5年11月 献立表(小学校分)

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
1 水	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	うどん・三温糖	621	
	牛乳	牛乳						
	アーモンドあえ くだもの(みかん)			こまつな	キャベツ・もやし みかん	上白糖 ローストアーモンド		26.7
2 木	ごはん					精白米	614	
	牛乳	牛乳						
	あじの竜田揚げ 呉汁	あじ ちくわ・油あげ・大豆・ 中みそ		にんじん	しょうが だいこん・ごぼう・根深ねぎ	でん粉 さといも 油		27.5
6 月	ライス					精白米	634	
	牛乳	牛乳						
	ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛肉	スキムミルク・サ ワークリーム	にんじん・パセリ・トマト ピューレー・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり	サラダ油・ハヤシル ウ・ビーフシチュー サラダ油・マヨ ネーズ		19.9
7 火	ごはん					精白米	597	
	牛乳	牛乳						
	さわらのねぎみそかけ いももち汁	さわら・白みそ・麦みそ 油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ たまねぎ・だいこん・はくさい	上白糖 いももち		サラダ油
8 水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	632
	牛乳	牛乳						
	大学いも					さつまいも・黒砂糖	油・いりごま	25.2
9 木	ごはん					精白米	609	
	牛乳	牛乳						
	ふりかけ(大豆) ふきよせ煮 香りあえ	大豆ふりかけ 若どり・かまぼこ・焼 き豆腐		にんじん	こんにやく・しめじ・えだまめ キャベツ・きゅうり・切干しだいこん・レモン果汁	生麩・さといも・栗・く ず切り・三温糖 上白糖		
10 金	米粉パン					米粉パン	681	
	牛乳	牛乳						
	セレクトA(白身魚のフライ・ プリン) セレクトB(若どりのスパイス 揚げ・ブルーベリーゼリー) レタスとコーンのスープ	ホキ・卵 若どり				小麦粉・パン粉・冷凍 プリン でん粉・ブルーベリー ゼリー		油 油
13 月	ビビンバ	牛肉・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油	609
	牛乳	牛乳						
	わかめスープ くだもの(かき)	ベーコン・豆腐 わかめ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ 柿	じゃがいも	ごま油	
14 火	麦ごはん					精白米・麦	591	
	牛乳	牛乳						
	納豆 筑前煮 酢のもの	納豆 若どり・平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん にんじん	コンニャク・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	じゃがいも・三温糖 上白糖		いりごま・サラダ油
15 水	いなかうどん	豚肉・ちくわ・厚あげ		にんじん・葉ねぎ	コンニャク・だいこん・ごぼう	うどん・さといも・でん粉	ごま油	595
	牛乳	牛乳						
	いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ		いしもちじゃこ			でん粉 上白糖	油	
16 木	玄米ごはん					精白米・玄米	631	
	牛乳	牛乳						
	さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの(みかん)	さけ 豆腐・油あげ・中み そ・赤みそ	わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ みかん	さつまいも		
17 金	米粉パン					米粉パン	608	
	牛乳	牛乳						
	いちごジャム ポトフ 白菜サラダ			にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・だいこん・マッシュルーム・にんにく ほうれんそう	いちごミックスジャム じゃがいも 上白糖		サラダ油 サラダ油
20 月	ごはん					精白米	622	
	牛乳	牛乳						
	さわらの香り焼き いりどうふ	さわら 若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖		ごま油
21 火	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油	601
	牛乳	牛乳						
	ゆばのすまし汁	豆腐・ゆば	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
22 水	きのこスパゲティ	若どり		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・ クリームコーン・にんにく	ソフトめん・白花豆&白 いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイト ルウ・ポタージュ	626
	牛乳	スキムミルク・牛 乳・生クリーム						
	さつまいもサラダ				キャベツ	さつまいも・上白糖	いりごま・サラダ油	25.2
24 金	バターロールパン					バターロールパン	614	
	牛乳	牛乳						
	いかのマーマレード味 もち麦入りスープ	いか ささみ		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	でん粉・マーマレード もち麦・じゃがいも・ コーンスターチ		油 サラダ油
27 月	ごはん					精白米	603	
	牛乳	牛乳						
	キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご)	豚肉・さつまあげ・焼 き豆腐・中みそ いり大豆	かえりちりめん	にんじん・青にら	はくさい・もやし・白菜キムチ・きくらげ・しめ じ・にんにく りんご	じゃがいも 三温糖		ごま油 いりごま
28 火	麦ごはん					精白米・麦	643	
	牛乳	牛乳						
	さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	さんま ちくわ・油あげ・おから 赤みそ・赤だしみそ		にんじん・葉ねぎ にんじん・みつば	こんにやく・ごぼう たまねぎ・だいこん	三温糖 白玉麩・じゃがいも		サラダ油 サラダ油
29 水	高菜ラーメン	豚肉		にんじん・高菜漬・青にら	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油・いりごま	594
	牛乳	牛乳						
	野菜チップス				れんこん	さつまいも	油	25.2
30 木	ごはん					精白米	601	
	牛乳	牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	若どり・豚肉・大豆・ 厚あげ		にんじん・さやいんげん にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ もやし	じゃがいも・黒砂糖・で ん粉 上白糖		サラダ油

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。