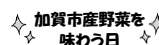


令和5年11月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価				
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品						
		【赤色】		【緑色】		【黄色】						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		エネルギー(Kcal)			
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)						
						カルシウム(mg)						
1 (水)	牛乳 白飯	いわし	ベーコン	牛乳	こまつな	しょうが	もやし	しめじ	こめ	さとう	あぶら	635
	いわしのかば焼き 小松菜の炒め物	ぶたにく	なたまき		かぼちゃ	ごぼう	ねぎ		でんぶん	ほうとう	ごまあぶら	24.6
	ほうとう	みそ			にんじん							340
2 (木)	牛乳 木の葉丼	たまご	うすあげ	牛乳	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	619
	カラフルきんぴら	かまぼこ	ぶたにく		ピーマン	ごぼう	りんご		さとう	でんぶん	ごま	24.9
	りんご	はつがだいず										328
6 (月)	牛乳 白飯	とりにく	ベーコン	牛乳	ブロッコリー	りんご	きゅうり	とうもろこし	こめ	でんぶん	あぶら	635
	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ				こまつな	たまねぎ			さとう	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	25.1
	ペイザンヌスープ				にんじん							355
7 (火)	牛乳 バターロール	トマトオムレツ	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー	れんこん	とうもろこし	たまねぎ	バターロール	さとう	ノンエッグマヨネーズ	629
	トマトオムレツ れんこんサラダ	ぶたにく			なまクリーム	かぼちゃ					あぶら	23.2
	かぼちゃのポターージュ				にんじん						ホワイトルウ	431
8 (水)	牛乳 わかめごはん	にぎすのからあげ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	れんこん	ごぼう	こめ	むぎ	あぶら	597
	めぎすのから揚げ 根菜の和風うたウイユ	みそ	たまご		わかめ	トマト	にんにく	えのきたけ	ねぎ	でんぶん	オリーブオイル	24.3
	かきたま汁	あられふかし	とうふ			ほうれんそう						362
9 (木)	牛乳 白飯	シュウマイ	たまご	牛乳	チンゲンサイ	もやし	きゅうり	ねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	636
	シュウマイ ごま酢和え	ベーコン	とうふ		にんじん				でんぶん	ココアワッフル	ごま	23.7
	中華風たまごスープ ココアワッフル											311
10 (金)	牛乳 ポークカレーライス	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	628
	福神漬				わかめ						あぶら	21.2
	大根サラダ					だいこん	きゅうり				わふうご#ドレッシング	281
13 (月)	牛乳 れんこんピラフ	ぎゅうにく	ウインナー	牛乳	にんじん	れんこん	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	578
	ポトフ					キャベツ	かぶ				あぶら	21.0
											ごま	290
14 (火)	牛乳 白飯	ハム	あつあげ	牛乳	にんじん	だいこん	きゅうり	もやし	こめ	さとう	ごまあぶら	605
	ナムル ハム添え	ぶたにく	あかみそ				とうもろこし	しょうが	にんにく	でんぶん	あぶら	26.8
	家常豆腐					たけのこ	たまねぎ	ほししいたけ	ねぎ			380
15 (水)	牛乳 そぼろツクリーごはん	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	しょうが	はくさい	ねぎ	こめ	むぎ	あぶら	636
	秋の幸汁 	つうじょうだいず	みそ		ひじき	にんじん	みかん		さとう	さといも		29.2
	みかん	たまご	とりにく									379
16 (木)	牛乳 白飯	ふくらぎ	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	きりほしだいこん	えだまめ	こめ	でんぶん	あぶら	639
	ふくらぎのたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮	うすあげ	とりにく			ごぼう	はくさい	ねぎ	さとう	さといも	ごまあぶら	29.8
	さつま汁	みそ										409
17 (金)	牛乳 白飯	ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	ピーマン	たまねぎ	エリンギ	はくさい	こめ	でんぶん	あぶら	670
	牛肉のオイスターソース炒め	みそ			ヨーグルト	あかピーマン	ねぎ		さとう	はるさめ	ごま	25.0
	坦々春雨スープ ヨーグルト				にんじん	こまつな					ごまあぶら	384
20 (月)	牛乳 ハヤシライス	ぎゅうにく	だいず	牛乳	トマト	にんにく	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	696
	大豆とコーンのサラダ				ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし		でんぶん		ハヤシルウ	25.3
											ノンエッグマヨネーズ	274
21 (火)	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	はくさい	だいこん	こめ	さとう		678
	さばの生姜煮 おひたし	うすあげ	みそ		にんじん	ごぼう	ねぎ		さつまいも			28.4
	めった汁											344
22 (水)	牛乳 白飯	はるまき	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	にんにく	たけのこ	こめ	さとう	あぶら	637
	春巻き チャプチェ	いとかまぼこ	とうふ		にんじん	ほししいたけ	ねぎ		はるさめ		ごま	23.7
	豆腐と青菜のスープ										ごまあぶら	292
24 (金)	牛乳 五目ちらし寿司	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	れんこん	かんぴょう	えだまめ	こめ	さとう		662
	治部煮汁 	たまご	とりにく			ほうれんそう	だいこん	たけのこ	でんぶん	すだれふ		30.9
	お米のムース								おこめのムース			415
27 (月)	牛乳 白飯	にくだんご	がんもどき	牛乳	ブロッコリー	きゅうり	キャベツ	げんすけだいこん	こめ	さといも	ノンエッグマヨネーズ	589
	肉団子の甘辛 グリーンサラダ	ちくわ	うずらたまご		にんじん							21.7
	源助大根のおでん											371
28 (火)	牛乳 白飯	とりにく	にくいワンタン	牛乳	あかピーマン	にんにく	しょうが	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	644
	タッカルビ				チンゲンサイ	キャベツ	たまねぎ	もやし	でんぶん	とうもろこし	ごまあぶら	25.1
	肉入りワンタンスープ 豆乳プリンタルト					しめじ						337
29 (水)	牛乳 ひじきごはん	とりにく	うすあげ	牛乳	にんじん	えだまめ	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ	あぶら	641
	メンチカツ 野菜サラダ	メンチカツ	とうふ		ひじき	こまつな	とうもろこし	えのきたけ	ねぎ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	26.3
	みそ汁	みそ										379
30 (木)	牛乳 白飯	たまご	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ	だいこん		こめ	こめこ	ごま	604
	ししゃものごま天ぷら 磯香和え				ししゃも	にんじん			でんぶん	さとう	あぶら	24.0
	大根とじゃがいものカレー煮				のり	いんげん			じゃがいも		カレールウ	419

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.3g