

令和6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
		血や体をつくるもとになる食品			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	脂質		
1群	2群		3群	4群			5群	6群		エネルギー(Kcal)		
											たんぱく質(g)	
											カルシウム(mg)	
1日 (金)	牛乳 中華おこわ 春巻き 中華風コーンスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ とうもろこし	しめじ たまねぎ	えだまめ ねぎ	こめ むぎ	もちごめ さとう	ごまあぶら あぶら	651 22.5 293
5日 (火)	牛乳 パターロール れんこんとブロッコリーのごまマヨサラダ ビーフシチュー	とりにく	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん たまねぎ	とうもろこし りんご	にんにく	バターロール じゃがいも	さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	601 25.3 295	
6日 (水)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ		こめ じゃがいも	むぎ マーガリン あぶら ごま	627 21.5 335	
7日 (木)	牛乳 白飯 回鍋肉 水ギョウザスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン	すいぎョウザ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	にんにく ねぎ	しょうが	こめ でんぶん	さとう とうもろこしプリンタルト	あぶら ごまあぶら	684 24.7 370
11日 (月)	牛乳 白飯 鶏天 マイルドきんぴら みそ汁	とりにく ぶたにく みそ	たまご さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ごぼう ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	635 27.4 408
12日 (火)	牛乳 そぼろツッコーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず たまご	ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい みかん	だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	648 30.2 385
13日 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのたつた揚げ ブロッコリーのごま和え めった汁	ふくらぎ もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ	キャベツ	だいこん	こめ さとう	でんぶん ごま	あぶら ごま	632 28.4 425
14日 (木)	牛乳 白飯 ツナサラダ 家常豆腐 ヨーグルト	まぐろあぶらづけ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ	にんにく ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう ごまドレッシング あぶら ごまあぶら	657 27.7 475	
15日 (金)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ	たまご かまぼこ	うすあげ だいず	牛乳 にぼし	にんじん	たけのこ	ほししいたけ たまねぎ		こめ さとう さつまいも	むぎ でんぶん ごま	あぶら ごま	648 26.1 400
18日 (月)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	いわし ぶたにく みそ	ベーコン なるとまき	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう		こめ でんぶん	さとう ほうとう	あぶら ごまあぶら	636 24.7 330
19日 (火)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ チーズポテト ピリ辛みそスープ	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳 チーズ		はくさい ねぎ	しめじ キムチ		こめ でんぶん	さとう じゃがいも	マーガリン	657 29.5 550
20日 (水)	牛乳 白飯 チキンのスパイスソースからめ 卵スープ りんご	とりにく たまご	みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが りんご	キャベツ たまねぎ		こめ じゃがいも	でんぶん さとう	あぶら	651 27.4 355
21日 (木)	牛乳 白飯 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 源助大根と車麩のおでん	メンチカツ ちくわ	がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり けんすけだいこん	きゅうり とうもろこし		こめ さといも	くるまふ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	637 22.3 299
22日 (金)	牛乳 ちらし寿司 治部煮汁 お米のムース	ぶたにく たまご	うすあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん	かんぴょう たけのこ ほししいたけ	えだまめ	こめ でんぶん おこめのムース	さとう すだれふ		639 29.6 399
25日 (月)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ もやし炒め 韓国風肉じゃが	めぎすのから揚げ ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン にんじん にら	もやし たまねぎ	しょうが にんにく		こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら	611 25.5 288
26日 (火)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	トマトオムレツ わかめ	ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし かぶ	キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	610 20.4 375
27日 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ	しろみさかなフライ(ホキ) ベーコン		牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ		こめ マカロニ		あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	610 22.2 299
28日 (木)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目ラーメン さつまいもチップス	ベーコン ぶたにく	たまご	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	しめじ キャベツ		こめ ラーメン	さとう さつまいも	あぶら	609 23.2 366
29日 (金)	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	ぶたにく		牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールー	あぶら	621 20.9 277

【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 小2.3g