

11月分学校給食献立表(小学校)

指 導 目 標			上手な食べ方をしよう										栄 養 三 色				■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品												
日曜日	1日 (金)		5日 (火)		6日 (水)		7日 (木)		8日 (金)		11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)		18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)						
献立名	○パ　　ン ○牛　　乳 ○いろいろ豆と根菜のトマト煮込み ○じゃがいももちスープ ○デザートセレクト (スプーン)		○ご　　は　　ん ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○さばのソース煮 ★煮　　び　　た　　し ○す　　ま　　し　　汁 (はし)		○麦　　ご　　は　　ん ○牛　　乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★ナ　　ム　　ル (スプーン)		○ピ　　ラ　　フ ○牛　　乳 ○さといものポターージュ(除) ★ハ　　ム　　サ　　ラ　　ダ (フレンチドレッシング付) (スプーン)		○パ　　ン ○牛　　乳 ○かきあげ(するめ入り) ○わかめスー　　プ (はし)		○麦　　ご　　は　　ん ○牛　　乳 ★ハンバーグおろしだれ ○そ　　え　　野　　菜 ○す　　ま　　し　　汁 (はし)		○ご　　は　　ん ○牛　　乳 ○中華風野菜あん(除) ○豆腐とにらのスープ (スプーン)		○パ　　ン ○牛　　乳 ○イ　　ン　　ド　　風　　煮 ★白　　い　　ん　　げ　　ん　　サ　　ラ　　ダ (ごまドレッシング付) (スプーン)		○ご　　は　　ん ○牛　　乳 ○焼　　き　　し　　し　　ゃ　　も ○煮　　び　　た　　し ○厚　　あ　　げ　　の　　み　　そ　　汁 ○味　　付　　の　　り (はし)		○減量バターロール ○牛　　乳 ○豆乳みそ煮こみうどん ★和　　風　　サ　　ラ　　ダ (減塩和風ドレッシング付) (はし)		○中　　華　　お　　こ　　わ ○牛　　乳 ○はるさめのいためもの ○ワンタンスー　　プ (はし)		○ご　　は　　ん ○牛　　乳 ○麻　　婆　　豆　　腐 ★キャベツの甘酢煮 (スプーン)		○パ　　ン ○牛　　乳 ○白菜のクリーム煮(除) ★焼　　き　　野　　菜 (スプーン)						
材 料 お よ び 使 用 量 (3・4年生量)(g)	{ショルダーベーコン(厚切) (冷)ミックスビーンズ (大豆含む) れんこん ご　　ぼ　　う にんじん たまねぎ に　　ん　　じ　　ん オリーブ油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さ　　と　　う 塩 こ　　し　　ょ　　う こい口しょうゆ ポークブイオン 水		10● 15● 10▲ 10▲ 15▲ 20▲ 0.1▲ 0.3■ 6▲ 2.5 0.7 0.2■ 0.1 0.03 2 1 15~20	10● 15● 10▲ 10▲ 15▲ 20▲ 0.1▲ 0.3■ 6▲ 2.5 0.7 0.2■ 0.1 0.03 2 1 15~20	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 水 米の1.4倍 ヨーグルトドリンク (プレーン125ml) さば(角切) 土しょうが ウスターソース さ　　と　　う こい口しょうゆ 酒 水 緑豆太もやし にんじん さ　　と　　う こい口しょうゆ かつおぶし たまねぎ にんじん サラダ油 (冷)じゃがいももち パセリ うす口しょうゆ 酒 塩 こ　　し　　ょ　　う ポークブイオン 水 カスタードプリン(60g) きつまいもと栗のクルト (30g) ぶどうゼリー(60g)	75■ 85■ 95■ 1.4倍 1本● 60● 1▲ 3.8 3.8■ 2.8 2 6 40▲ 7 0.6■ 1.5 1● 30▲ 5▲ 10▲ 7▲ 10▲ 0.5 8● 30▲ 5▲ 0.2■ 1.2 0.6 120	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 米粒麦の1.45倍 (冷)とうふ 豚　　肉 に　　ら たまねぎ 根深ねぎ にんじん 土けのこ水煮(短冊) にんにく サラダ油 こい口しょうゆ さ　　と　　う オイスターソース 塩 こ　　し　　ょ　　う 酒 水 かたくり粉 ハム(スライス) (冷)きわかめ(細) 緑豆太もやし にんじん ご　　ま　　油 さ　　と　　う こい口しょうゆ 酢 白　　ご　　ま	60■ 70■ 80■ 20% 1.45倍 80● 20● 1■ 5▲ 40▲ 3 10 10 0.3 3 1.5 0.3 1 0.02 10● 8● 30▲ 5▲ 0.2■ 1 1.5 1.5 1	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 鶏肉(もも) たまねぎ にんじん サラダ油 (冷)むき枝豆 塩 こ　　し　　ょ　　う ポークブイオン 水 ハム(スライス) キャベツ (冷)粒コーン にんじん フレンチドレッシング (8mℓ)	60■ 70■ 80■ 20● 20▲ 7▲ 1■ 5▲ 0.3 3 0.3 0.3 0.5 4■ 16 40● 1 0.5 3 64 10● 35▲ 10▲ 7▲ 1袋■ 1	さきがきごぼう ひ　　じ　　き す　　る　　め じゃがいも たまねぎ にんじん ちくわ(スライス) 上乾ちりめん 小麦粉 かたくり粉 塩 こ　　し　　ょ　　う 水 なたね油(あげ油) 鶏肉(もも) わかめ(干) たまねぎ にんじん いたけ(干・カット) 青　　ね　　ぎ うす口しょうゆ 酒 塩 こ　　し　　ょ　　う だしけの戻し汁とも 水	5▲ 0.5● 1.5● 20■ 10▲ 7▲ 15● 2● 15■ 2■ 0.3 0.03 5~10 8.2■ 20● 0.4● 10▲ 5▲ 0.5▲ 2 0.5 0.02 1.2 0.6 120	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 米粒麦の1.45倍 ハンバーグ(60g) クッキングシート こい口しょうゆ み　　り　　ん さ　　と　　う 大根おろし(冷蔵) かたくり粉 緑豆太もやし にんじん サラダ油 塩 こ　　し　　ょ　　う オイスターソース かたくり粉 水(しいたけの戻し汁とも) たまねぎ にんじん えのきたけ 発芽玄米麺 青　　ね　　ぎ うす口しょうゆ 酒 塩 けずりぶし だし昆布 水	60■ 70■ 80■ 20% 1.45倍 1個● クッキングシート こい口しょうゆ きくらげ(乾) さ　　と　　う 大根おろし(冷蔵) く　　う　　ず　　ら　　卵 サ　　ラ　　ダ　　油 うす口しょうゆ 塩 こ　　し　　ょ　　う オイスターソース かたくり粉 水(しいたけの戻し汁とも) たまねぎ にんじん えのきたけ 発芽玄米麺 青　　ね　　ぎ うす口しょうゆ 酒 塩 けずりぶし だし昆布 水	75■ 85■ 95■ 1.4倍 25● 20▲ 10 10▲ 0.2▲ 30▲ 10 0.3 0.2 1■ 0~5 25▲ 7▲ 7▲ 7■ 5▲ 3▲ 0.2▲ 2 0.5 0.5 1.2 0.6 120	豚肉(もも角切) 土しょうが 酒 かたくり粉 なたね油(あげ油) たまねぎ にんじん サラダ油 じゃがいも(マークイン) 塩 こ　　し　　ょ　　う カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース こい口しょうゆ さ　　と　　う チャ　　ツ　　ネ 上　　新　　粉 水 ポークブイオン 水 ハム(スライス) キャベツ にんじん 白　　い　　ん　　げ　　ん　　豆 (ドライパック) ごまドレッシング(10mℓ)	40● 0.3▲ 1 5■ 4■ 40▲ 20▲ 0.3■ 50■ 0.8 0.03 0.4 4 3 0.6 0.3 1■ 0.6 3 48 10● 40▲ 3▲ 7■ 1袋■	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 水 米の1.4倍 手持ちしゃも(12.5g) クッキングシート 平天(スライス) 緑豆太もやし にんじん さ　　と　　う こい口しょうゆ かつおぶし (冷)絹厚あげ(小) たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ(干) 赤　　み　　そ 白　　み　　そ 煮　　干　　し だし昆布 水 味付のり(3g)	75■ 85■ 95■ 1.4倍 2尾● 12● 40▲ 7 0.6 1.5 1● 20● 20▲ 10▲ 7▲ 0.2 6.5● 3.5● 1.8 0.6 110	(冷)うどん 鶏肉(もも) だ　　い　　こ　　ん にんじん (冷)さきがきごぼう えのきたけ つきこんにゃく (冷)油あげ(きざみ) 根深ねぎ 豆　　乳 塩 うす口しょうゆ み　　り　　ん 塩 赤　　み　　そ 白　　み　　そ けずりぶし だし昆布 水 ちくわ(スライス) キャベツ にんじん (冷)むき枝豆 減塩和風ドレッシング (8mℓ)	80■ 10● 10▲ 10▲ 10▲ 10▲ 5 3 3 20 0.1 2 1 5.5● 3.5● 2.4 0.6 120 10● 35 7 10▲ 1袋■	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 水 米の1.4倍 たけのこ水煮(短冊) しいたけ(干・カット) こい口しょうゆ み　　り　　ん 塩 水(しいたけの戻し汁とも) 水(煮汁とも) 米+もち米の1.3倍 豚　　肉 たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆はるさめ サラダ油 塩 こ　　し　　ょ　　う こい口しょうゆ 酒 オイスターソース 水 鶏肉(もも) たまねぎ にんじん サラダ油 に　　ら 土しょうが ワンタン うす口しょうゆ 塩 こ　　し　　ょ　　う ポークブイオン 水	36■ 42■ 48■ 24■ 28■ 32■ 20● 7▲ 10▲ 0.5▲ 4 1 0.3 10 1.3倍 15● 30▲ 7▲ 30▲ 9■ 0.5■ 0.3 0.03 2 1 0.6 0~5 15● 25▲ 7▲ 0.3■ 5▲ 0.2▲ 7■ 0.5 0.03 3 120	(冷)とうふ 牛　　ひ　　き　　肉 豚　　ひ　　き　　肉 酒 土しょうが に　　ん　　じ　　ん こい口しょうゆ に　　ら 1 5 40▲ 3 20▲ 0.3 3 0.5 10 0.5 1 2 1.5	75■ 85■ 95■ 1.4倍 80● 10● 10▲ 10▲ 80● 10● 0.5 0.05 1 5 40● 3 20▲ 0.3 3 0.5 10 0.5 1.5	{1・2年生 米 3・4年生 5・6年生 水 米の1.4倍 (冷)とうふ 牛　　ひ　　き　　肉 豚　　ひ　　き　　肉 酒 土しょうが に　　ん　　じ　　ん こい口しょうゆ に　　ら 1 5 40▲ 3 20▲ 0.3 3 0.5 10 0.5 1 2 1.5	75■ 85■ 95■ 1.4倍 80● 10● 10▲ 10▲ 80● 10● 0.5 0.05 1 5 40● 3 20▲ 0.3 3 0.5 10 0.5 1.5	豚　　肉 は　　く　　さ　　い たまねぎ にんじん サラダ油 じゃがいも パ　　セ　　リ 上　　新　　粉 水 ＜牛乳＞ 塩 こ　　し　　ょ　　う ＜牛乳＞ こ　　し　　ょ　　う ポークブイオン 水 フランクソー　　セ　　ー　　ジ たまねぎ にんじん (冷)粒コーン (冷)むき枝豆 オリーブ油 塩 こ　　し　　ょ　　う 0.01	25● 40▲ 30▲ 10▲ 0.3■ 20■ 0.5▲ 40● 1 0.5 0.03 3 1.2 0.6 120	25● 40▲ 30▲ 10▲ 0.3■ 20■ 0.5▲ 40● 1 0.5 0.03 3 1.2 0.6 120	25● 40▲ 30▲ 10▲ 0.3■ 20■ 0.5▲ 40● 1 0.5 0.03 3 1.2 0.6 120
	エネルギーたん白質脂質食塩相当量	595kcal 20.3 g 17.2 g 3.0 g		623kcal 20.1 g		623kcal		573kcal		573kcal		621kcal		594kcal		568kcal		619kcal		561kcal		538kcal		545kcal		601kcal		596kcal			
一人一食当たり月平均栄養量	22.9 g 19.3 g 15.0 g 3.0 g		25.8 g 17.5 g 1.8 g		539 592 643		22.6 24.4 26.2		17.3 22.2 2.8 g		29.1 g 15.9 g 1.9 g		23.0 g 16.6 g 1.9 g		24.5 g 19.9 g 2.8 g		27.0 g 15.3 g 2.0 g		24.2 g 19.9 g 2.6 g		21.1 g 13.0 g 3.1 g		25.1 g 18.3 g 1.4 g		25.0 g 21.9 g 2.7 g						
			エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。 ※米粉パンが、8日(金)・27日(水)のうち1回あります。																	
			1・2年生		539	22.6	17.3	329	2.5	218	0.43	0.48	20	4.3	2.1																
			3・4年生		592	24.4	18.2	336	2.9	233	0.48	0.50	22	4.8	2.4																
			5・6年生		643	26.2	19.1	345	3.1	248	0.53	0.51	23	5.4	2.6																

日曜日	21日（木）				22日（金）				25日（月）				26日（火）				27日（水）				28日（木）				29日（金）			
献立名	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○五目豆 ○じゃがいものみそ汁 （はし）				○パイン ○牛乳 ○コロッケ(ソース付き) ★そえ野菜 ○五目スープ （はし）				○ごはん ○牛乳 ○じゃがいものそぼろ煮 ★はりはり煮 （はし）				○切干し大根とさつまいもの秋のたきこみごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○白玉のみそ汁 （はし）				○パイン ○牛乳 ○さばの甘酢いため ○白菜スープ （はし）				○麦ごはん ○牛乳 ○すきやき ★もやしの梅風味 （はし）				○減量バターロール ○牛乳 ○和風カレーうどん ★れんこんサラダ （イタリアンドレッシング付） （はし）			
材料および使用量（3・4年生量）(g)	{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 鰯(塩麹漬50g) 1切 ● クッキングシート にんじん 10 ▲ (冷)さやいんげん 7 ▲ (冷)大豆 15 ● 切り昆布 0.3 ● さとう 1.5 ■ みりん 0.5 こい口しょうゆ 2 けずりぶし 0.2 だし昆布 0.1 水 15 たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ じゃがいも 20 ■ こまつな 10 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110				{ コロッケ(60g) 1個 ■ なたね油(あげ油) 6 ■ 中濃ソース(10g) 1袋 キャベツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ 緑豆太もやし 20 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120				{ 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 豚ひき肉 35 ● にんじん 20 ▲ たまねぎ 40 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 55 ■ (冷)さやいんげん 7 ▲ さとう 3 ■ こい口しょうゆ 4.5 酒 1.5 水 0~20 かたくり粉 1 ■ 細切り昆布 1 ● 切干し大根 4 ▲ まぐろ油漬 15 ● (冷)粒コーン 15 ▲ こい口しょうゆ 2 さとう 1.5 ■ みりん 0.5 酢 2				{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 切干し大根 3 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 3 ● にんじん 7 ▲ さつまいも 20 ■ うす口しょうゆ 6 酒 0.8 みりん 1 水 5 水(煮汁と) 米の 1.4倍 豚肉 30 ● 平天(スライス) 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ キャベツ 35 ▲ サラダ油 0.3 ■ 土しょうが 0.2 ▲ さとう 1.2 ■ みりん 1.2 こい口しょうゆ 3.6 たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ (冷)白玉だんご 25 ■ わかめ(干) 0.2 ● 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110				{ さば(角切) 50 ● 酒 1 かたくり粉 4 ■ なたね油(あげ油) 5 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 1.5 ■ 塩 0.04 酢 1.1 こい口しょうゆ 1.3 トマトケチャップ 4.5 ごま油 0.2 ■ かたくり粉 0.2 ■ はくさい 40 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ はるさめ 3 ■ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120				{ 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 牛肉 30 ● 根深ねぎ 10 ▲ 赤つきこんにやく 20 たまねぎ 20 ▲ はくさい 45 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)焼き豆腐 30 ● すきやきふ 4 ■ さとう 3 ■ こい口しょうゆ 7 ハム(スライス) 15 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 45 ▲ さとう 1 ■ うす口しょうゆ 1.2 酒 0.4 梅肉 1 ▲ 水 0~5				{ (冷)うどん 80 ■ 豚肉 25 ● サラダ油 0.2 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ 青ねぎ 5 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 4 ● カレー粉 0.8 こい口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.6 水 130 かたくり粉 1.1 ■ まぐろ油漬 15 ● キャベツ 20 ▲ れんこん 20 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ イタリアンドレッシング (8mℓ) 1袋 ■			
エネルギー	589kcal				592kcal				637kcal				608kcal				668kcal				579kcal				566kcal			
たん白質	28.6 g				18.9 g				24.3 g				25.3 g				22.5 g				26.8 g				23.9 g			
脂質	13.1 g				21.9 g				17.7 g				13.5 g				31.2 g				14.9 g				21.6 g			
食塩相当量	2.2 g				3.1 g				1.4 g				3.0 g				2.6 g				1.9 g				2.8 g			