

令和5年 11月分 給食予定献立表

蓮田市(黒浜北小学校)

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	水		牛乳	ごはん 肉じゃが さばの塩焼き 【乳】ほうれん草と白菜のおひたし	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき さば	混合削り節 しょうゆ 酒	644	26.6
2	木		牛乳	ごはん 中華風かき玉スープ【卵】 しゅうまい【小麦】 チンジャオロース	米 春雨 片栗粉 ごま油	鶏肉 鶏卵	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜 しゅうまい	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	620	27.8
6	月		牛乳	ごはん さつまいも汁 鶏肉のゆずたれかけ 荳わかめの炒め煮	米 さつまいも	豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 塩 酒 しょうゆ ゆず果汁	661	24.0
7	火		牛乳	黒パン【乳 小麦】 ミネストローネ おからグラタン【乳 小麦】 【乳】キャベツときゅうりのサラダ	黒パン 油 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん 鶏肉 豆乳 おから チーズ	赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ	637	27.0
8	水		牛乳	ごはん コーンポタージュ【乳】 ポークチャップ【小麦】 【乳】マセドアンサラダ	米 油 バター 片栗粉	牛乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	675	27.2
9	木		牛乳	ごはん おっきりこみ【小麦】 揚げ魚の五目あんかけ 【乳】こんにゃくサラダ	米 うどん	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 塩	650	26.7
10	金		牛乳	チキンライス ポトフ ほうれん草とツナのオムレツ【卵 乳】 みかん	油 米 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 鶏肉	トマトピューレ コンソメ パプリカ 塩 こしょう	653	29.6
13	月	彩の里のふたて 学校給食月曜 献立	牛乳	かてめし 呉汁 ゼリーフライ【小麦】 ゆずゼリー	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 みそ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし	682	23.9
15	水		牛乳	ごはん 根菜のごまみそ汁 はずハンバーグ【乳 小麦】 【乳】枝豆とひじきの煮物	米 じゃがいも ごま	豚肉 さつま揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	混合削り節 みりん	603	27.9
16	木		牛乳	親子うどん 地粉うどん【小麦】 【卵】親子うどん汁 はなみずきみそ蒸しパン【乳 小麦】 【乳】こまつなあえ	地粉うどん 砂糖	鶏肉 鶏卵 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	混合削り節 みりん しょうゆ	627	26.9
17	金		牛乳	小江戸カレー ごはん 【乳】カレーうどん【乳 小麦】 鶏肉のバジル焼き 冬野菜のみそドレッシング	米 油 カレールウ さつまいも	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく 生姜	トマトピューレ ソース	698	27.8
20	月	強化 食物 繊維 献立	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 【乳】鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根とほうれん草のサラダ	米 油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆	和風だし しょうゆ 酒 みりん	659	28.8
21	火		牛乳	ツイストパン【乳 小麦】 ニョッキのスープ【小麦】 チキンのコーンフ레이크焼き【乳 小麦】 【乳】親子豆サラダ	ツイストパン 油 ポテトニョッキ	ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	637	27.0
22	水		牛乳	ごはん 回鍋肉 春巻き【小麦】 【乳】小松菜とにんじんのごまあえ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 生揚げ みそ	キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	673	28.0
24	金	和食の 日	牛乳	ごはん いものこ汁 豚肉のくわ焼き 【乳】根菜サラダ	米 里芋	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合削り節 酒 しょうゆ みりん アップルソース	638	24.7
27	月		牛乳	ごはん チンゲン菜のスープ 【乳】いかのチリソース じゃがいもの華風炒め 【乳】ヨーグルト	米 油	鶏肉 わかめ	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	642	26.7
28	火		牛乳	わかめごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 【卵】ふくさ蒸し 【小麦】お麩の炒めもの	米 じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節	620	27.6
29	水		牛乳	きな粉シュガートースト【乳 小麦】 【乳】クリームシチュー 【乳】ウインナーのトマト煮 りんご	食パン 砂糖 バター	きな粉	玉ねぎ にんじん しめじ フロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	667	26.2
30	木		牛乳	サンマーメン 中華めん【小麦】 【乳】サンマーメン汁 しゃくし菜まん【小麦】 【乳】ツナとひじきのサラダ	中華めん 油 ごま油 片栗粉	豚肉 いか	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 干しいたけ にんにく 生姜	ポークガラ 中華スープの素 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	630	26.2

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		650	26.9
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0