



11月分 献立表

R5. 11. 1

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	主菜 副菜 汁物(煮物) その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		材料 -	
			たんぱく質・無機質	おもに体をつくる ものになる食品	ビタミン	おもに体の調子を ととのえるものになる食品	炭水化物・脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質
1 水	ごはん [心身の健康]	おから入りハンバーグ ペンネとブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃが芋)	牛乳, おから, 豚肉, 鶏肉, ロースハム, わかめ, 油揚げ, みそ	牛乳, おから, 豚肉, 鶏肉, ロースハム, わかめ, 油揚げ, みそ	玉葱, れんこん, しいたけ, えのき氷, だいこん, ブロッコ リー, にんじん, とうもろこし, えのきたけ, ねぎ	米, 強化米, ひまわりサラダ 油, かたくり粉, マカロニ, オリーブ油, 上白糖, じゃがいも	638 kcal 26.6 g 18.6 g 2.3 g	638 kcal 26.6 g 18.6 g 2.3 g	638 kcal 26.6 g 18.6 g 2.3 g	
2 木	丸パン [食文化]	白身魚のフライ 青大豆のサラダ 青梗菜のクリームスープ	牛乳, もうかざめ, 青大豆, ちりめんじゃこ, ロースハム, 鶏肉	牛乳, もうかざめ, 青大豆, ちりめんじゃこ, ロースハム, 鶏肉	キャベツ, きゅうり, にんじん, チンゲンツァイ, 玉葱, ぶなしめじ	パン, 花衣, パン粉, 米油, 中ざら糖, ごま油, 上白糖, 小麦粉, じゃがいも, パ ター	658 kcal 34.7 g 24.4 g 3.1 g	658 kcal 34.7 g 24.4 g 3.1 g	658 kcal 34.7 g 24.4 g 3.1 g	
6 月	ごはん [食品を選択する能力]	おろし焼き肉 なめたけ和え 凍り豆腐の味噌汁	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, みそ	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, みそ	ぶなしめじ, だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, なめたけ, 玉 葱, ねぎ, こまつな	米, 強化米, ひまわり油, じゃがいも	629 kcal 24.8 g 23.0 g 1.9 g	629 kcal 24.8 g 23.0 g 1.9 g	629 kcal 24.8 g 23.0 g 1.9 g	
7 火	わかめごはん [社会性]	大学芋 納豆あえ ABCスープ すだちゼリー	わかめ, 牛乳, 納豆, かつお節, 鶏肉	わかめ, 牛乳, 納豆, かつお節, 鶏肉	もやし, ほうれんそう, だいこん, にんじん, とうもろこし, 玉葱,	米, 強化米, さつまいも, 米油, 上白糖, 水あめ, マカロニ, ひまわり油, すだちゼリー	635 kcal 20.4 g 12.9 g 2.4 g	635 kcal 20.4 g 12.9 g 2.4 g	635 kcal 20.4 g 12.9 g 2.4 g	
8 水	発芽玄米ごはん [心身の健康]	ビーンズカレー ごぼうチップ もみじ和え	豚肉, ミックスビーンズ, 生クリーム, わかめ, 牛乳	豚肉, ミックスビーンズ, 生クリーム, わかめ, 牛乳	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, りんごピューレ, エリンギ, ピーマン, ごぼう, キャベツ, こまつな, だいこん	米, 発芽玄米, 強化米, ごま, 小麦粉, じゃがいも, パ ター, ひまわり油, 上白糖, かたくり粉, 米油, 三温糖	664 kcal 21.1 g 19.9 g 2.0 g	664 kcal 21.1 g 19.9 g 2.0 g	664 kcal 21.1 g 19.9 g 2.0 g	
9 木	はちみつパン [感謝の心]	スペインオムレツ じゃこサラダ 春雨スープ	牛乳, たまご, ベーコン, 生クリーム, わかめ, ちりめんじゃこ, 鶏肉	牛乳, たまご, ベーコン, 生クリーム, わかめ, ちりめんじゃこ, 鶏肉	玉葱, パセリ, キャベツ, きゅう り, にんじん, はくさい, ねぎ, チンゲンツァイ, しいたけ	パン, はちみつ, じゃがいも も, 上白糖, ひまわりサラダ 油, ごま油, 緑豆はるさめ	576 kcal 24.6 g 24.1 g 2.7 g	576 kcal 24.6 g 24.1 g 2.7 g	576 kcal 24.6 g 24.1 g 2.7 g	
10 金	ごはん [心身の健康]	牛乳 鱈の梅みそ焼き ごまきなこ和え さつまい も	牛乳, さわら, さわら, みそ, きな粉, 鶏肉, 生揚げ	牛乳, さわら, さわら, みそ, きな粉, 鶏肉, 生揚げ	うめ, ほうれんそう, にんじん, はくさい, もやし, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ, しょうが	米, 強化米, 三温糖, ごま, 上白糖, さつまいも, つきこん, ひまわりサラダ 油	652 kcal 33.4 g 19.2 g 2.6 g	652 kcal 33.4 g 19.2 g 2.6 g	652 kcal 33.4 g 19.2 g 2.6 g	
1 3 月	ごはん [食品を選択する能力]	さばみそに もやしツナあえ 大根そぼろ汁	牛乳, さば, みそ, ツナ, 鶏肉	牛乳, さば, みそ, ツナ, 鶏肉	もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, こまつな	米, 強化米, 中ざら糖, つきこん, ひまわり油, かたくり粉	688 kcal 26.4 g 27.5 g 2.2 g	688 kcal 26.4 g 27.5 g 2.2 g	688 kcal 26.4 g 27.5 g 2.2 g	
1 4 火	うどん風ソフトめん すき焼き風汁 [心身の健康]	大豆といりこの揚げ煮 白菜漬け 果物(みかん)	豚肉, 焼き豆腐, 牛乳, 大豆, いりこ, 塩昆布	豚肉, 焼き豆腐, 牛乳, 大豆, いりこ, 塩昆布	にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, きゅうり, しょうが, みかん	ソフト麺, しらたき, 上白 糖, かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま	624 kcal 27.8 g 16.2 g 2.2 g	624 kcal 27.8 g 16.2 g 2.2 g	624 kcal 27.8 g 16.2 g 2.2 g	
1 5 水	ごはん [食品を選択する能力]	干草卵焼き しゃきしゃきポテトサラダ 辛味豆腐汁	牛乳, たまご, 鶏肉, ひじき, ロースハム, 豚肉, 豆腐, みそ	牛乳, たまご, 鶏肉, ひじき, ロースハム, 豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, しいたけ, キャベツ, きゅうり, はくさい, えのきたけ, にら	米, 強化米, 三温糖, かたく り粉, ひまわりサラダ油, じゃがいも, ひまわり油, ごま油, 上白糖, ごま	611 kcal 26.7 g 20.6 g 1.8 g	611 kcal 26.7 g 20.6 g 1.8 g	611 kcal 26.7 g 20.6 g 1.8 g	
1 6 木	コッペパン [食文化]	鶏肉のマーマレード焼き マンナンサラダ 切り干し大根のスープ	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, ツナ, 焼きのり, ベーコン	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, ツナ, 焼きのり, ベーコン	きゅうり, キャベツ, にんじん, 切干しだいこん, はくさい, こまつな	パン, しらたき, ごま, マヨネーズ(卵不使用), ひまわり油, マーマレード,	578 kcal 27.3 g 25.9 g 2.6 g	578 kcal 27.3 g 25.9 g 2.6 g	578 kcal 27.3 g 25.9 g 2.6 g	
1 7 金	ごはん [心身の健康]	ポテトとレバーのケチャップ煮 つぼ漬けあえ みそけんちん汁	牛乳, 豚レバー, 青大豆, かつお節, 鶏肉, 豆腐, みそ	牛乳, 豚レバー, 青大豆, かつお節, 鶏肉, 豆腐, みそ	にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, だいこん, ごぼう, ねぎ	米, 強化米, じゃがいも, かたくり粉, 米油, ひまわり油, 上白糖, ごま, つきこん	670 kcal 27.3 g 20.0 g 1.9 g	670 kcal 27.3 g 20.0 g 1.9 g	670 kcal 27.3 g 20.0 g 1.9 g	
2 0 月	五目おこわ [食品を選択する能力]	揚げ出し豆腐 もやしのナムル かきたま汁	油揚げ, 鶏肉, 牛乳, 豆腐, なると, たまご	油揚げ, 鶏肉, 牛乳, 豆腐, なると, たまご	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, もやし, きゅうり, たけのこ, しいたけ, ほうれんそう	米, もち米, 強化米, 三温糖, ひまわり油, かたくり粉, 上白糖, ごま油	612 kcal 24.7 g 22.5 g 2.4 g	612 kcal 24.7 g 22.5 g 2.4 g	612 kcal 24.7 g 22.5 g 2.4 g	
2 1 火	ミルクトースト [感謝の心]	鶏肉のさっぱり煮 ひじきのレモンマリネ 白菜とコーンのスープ	牛乳, 牛乳, 鶏肉, ひじき, ロースハム, チーズ, 豚肉	牛乳, 牛乳, 鶏肉, ひじき, ロースハム, チーズ, 豚肉	にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, レモン, 玉 葱, はくさい, とうもろこし, こま つな	パン, バター, はちみつ, 上白糖, 三温糖, ひまわり油	623 kcal 26.0 g 25.8 g 3.1 g	623 kcal 26.0 g 25.8 g 3.1 g	623 kcal 26.0 g 25.8 g 3.1 g	
2 2 水	ごはん [心身の健康]	ししゃものおひたし 五目豆(カレー味) 厚揚げのみそ汁	牛乳, ししゃも, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ, 生揚げ, わかめ, みそ	牛乳, ししゃも, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ, 生揚げ, わかめ, みそ	ねぎ, ごぼう, れんこん, にんじ ん, 玉葱, はくさい, えのきたけ, こまつな	米, 強化米, かたくり粉, 米油, 三温糖, ひまわり油, こんにやく, じゃがいも	628 kcal 25.5 g 21.2 g 1.9 g	628 kcal 25.5 g 21.2 g 1.9 g	628 kcal 25.5 g 21.2 g 1.9 g	
2 4 金	ごはん [食文化]	三色そぼろ ほうれん草のチーズあえ なめこ汁	たまご, 鶏肉, 牛乳, チーズ, 豆腐, みそ	たまご, 鶏肉, 牛乳, チーズ, 豆腐, みそ	しょうが, えだまめ, もやし, ほうれんそう, にんじん, なめこ, 玉葱, はくさい, こまつな	米, 強化米, 三温糖, ひまわり油	611 kcal 29.6 g 20.4 g 1.9 g	611 kcal 29.6 g 20.4 g 1.9 g	611 kcal 29.6 g 20.4 g 1.9 g	
2 7 月	ごはん [食文化]	ちくわのかば焼き ゆかり和え 豚汁	牛乳, ちくわ, 豚肉, 豆腐, みそ	牛乳, ちくわ, 豚肉, 豆腐, みそ	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかりご飯の素, だいこん, ごぼう, ねぎ	米, 強化米, かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま, つきこん, ごま油	598 kcal 23.3 g 18.5 g 2.2 g	598 kcal 23.3 g 18.5 g 2.2 g	598 kcal 23.3 g 18.5 g 2.2 g	
2 8 火	ごはん [食文化]	厚揚げの人参みそかけ 和風れんこんサラダ 鶏きのこ汁	牛乳, 生揚げ, みそ, 鶏肉	牛乳, 生揚げ, みそ, 鶏肉	にんじん, だいこん, れんこん, こまつな, ブロッコリ, しいたけ, ぶなしめじ, えのきたけ, チンゲンツァイ	米, 強化米, 三温糖, ひまわり油, 上白糖, かたくり粉	588 kcal 23.9 g 18.3 g 2.1 g	588 kcal 23.9 g 18.3 g 2.1 g	588 kcal 23.9 g 18.3 g 2.1 g	
2 9 水	チキンライス [社会性]	ツナサラダ ワンタンスープ 果物(りんご)1/6	牛乳, 鶏肉, たまご, ツナ, 豚肉	牛乳, 鶏肉, たまご, ツナ, 豚肉	玉葱, にんじん, エリンギ, えだまめ, レモン, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, しいたけ, はくさい, たけのこ, こまつな, ねぎ, しょうが, り	米, 強化米, ひまわり油, 上白糖, ワンタン	578 kcal 24.9 g 12.9 g 2.1 g	578 kcal 24.9 g 12.9 g 2.1 g	578 kcal 24.9 g 12.9 g 2.1 g	
3 0 木	コッペパン [食事の重要性]	さけのハニーマヨソース 海藻サラダ キャベツとウィンナーのスー	牛乳, 鮭, わかめ, ウィンナー	牛乳, 鮭, わかめ, ウィンナー	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, エリンギ, パセリ, レモン	パン, はちみつ, 三温糖, マヨネーズ(卵不使用), ごま油, 上白糖, じゃがいも	541 kcal 29.0 g 21.1 g 2.9 g	541 kcal 29.0 g 21.1 g 2.9 g	541 kcal 29.0 g 21.1 g 2.9 g	

6年生はバイキング給食です!