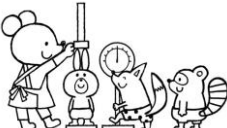


11月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年10月30日（水）
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	ご飯 きびなごの磯部揚げ 茹野菜のごまだれかけ 豚汁 牛乳	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	きびなご 青のり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 練りごま 白いりごま サラダ油	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ 生姜	585 kcal 25.5 g 17.6 g 1.6 g	19火	★地場産メニュー★ ご飯 いかのねぎみそ焼き 和風あえ さつま汁 牛乳	いか 白みそ 鶏もも肉 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 さつまいも	白すりごま サラダ油	にんじん 生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん	560 kcal 27.4 g 12.2 g 2.0 g	
5火	ご飯 納豆 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	納豆 豚肩肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉葱 ねぎ えのきたけ	618 kcal 27.2 g 16.8 g 1.7 g	20水	しっぽくうどん ごまあえ いもくり蒸しパン 牛乳	鶏もも肉 油揚げ たまご	牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	冷凍うどん さといも 三温糖 薄力粉 上白糖 さつまいも	練りごま 白すりごま 栗甘露煮 サラダ油	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	627 kcal 27.9 g 18.6 g 1.9 g
6水	チリビーンズドッグ 白菜とベーコンのスープ ピーチかん 牛乳	大豆 豚もも肉 ベーコン	粉寒天 牛乳(飲用)	無塩コッペパン 米粉 じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 はくさい 桃ジュース	554 kcal 23.8 g 19.0 g 1.5 g	21木	就学時健康診断のため、給食はありません。 							
7木	キャロットライス 鮭のチーズ焼き きのこサラダ ABCスープ 牛乳	生鮭 豚もも肉	ピザチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも ABCパスタ	有塩バター ごま油 サラダ油	にんじん パセリ	生椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ 玉葱	629 kcal 31.3 g 21.8 g 2.1 g	22金	★労務感謝の日・ 和食の日メニュー★ 五穀おこわ さばの味噌煮 磯あえ かきたま汁 牛乳	さば 赤みそ 絹ごし豆腐 たまご	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 もち米 きび あわ 発芽玄米 三温糖 でんぶん		小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ キャベツ えのきたけ 冷凍ホウレンソウ	597 kcal 29.3 g 17.6 g 2.1 g
8金	★いい歯の日メニュー★ わかめご飯 干草焼き ごまじゃこあえ 根菜汁 牛乳	たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 さといも	サラダ油 白いりごま	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう	582 kcal 27.2 g 18.7 g 2.3 g	25月	チャーハン いかのチリソース わかめスープ 牛乳	焼き豚 豚ひき肉 いか 絹ごし豆腐	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん 上白糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 白いりごま	にんじん ピーマン	ねぎ にんにく 生姜 たけのこ水煮	589 kcal 25.8 g 19.7 g 2.4 g
11月	シュガートースト 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ 牛乳	鶏もも肉	海藻ミックス 牛乳(飲用)	食パン グラニュー糖 じゃがいも 米粉 上白糖	有塩バター サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ ホールトマト	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり	553 kcal 22.0 g 22.8 g 2.9 g	26火	ツナカレーピラフ イタリアンスープ りんご 牛乳	ツナ水煮 ベーコン たまご	粉チーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 パン粉	有塩バター サラダ油	にんじん ほうれん草	玉葱 冷凍ホウレンソウ りんご	574 kcal 19.5 g 19.0 g 1.8 g
12火	豚キムチ丼 華風漬け フルーツヨーグルト 牛乳	豚肩肉	プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	ごま油 白いりごま	にんじん にら	にんにく 生姜 ねぎ キムチ漬け 玉葱 キャベツ きゅうり かぶ みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	620 kcal 23.1 g 18.8 g 1.6 g	27水	ご飯 四川豆腐 チンゲン菜のスープ 牛乳	木綿豆腐 豚もも肉 うずら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぶん はるさめ	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 にんにく ねぎ えのきたけ	593 kcal 25.3 g 18.9 g 1.9 g
13水	スパゲティミートソース ダイコンサラダ チョコレートケーキ 牛乳	大豆 豚もも肉 たまご	粉チーズ 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉 薄力粉 粉糖	サラダ油 無塩バター	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ だいこん きゅうり 冷凍ホウレンソウ	689 kcal 25.5 g 26.3 g 2.0 g	28木	ご飯 さわらの西京焼き おかかあえ けんちん汁 牛乳	さわら 白みそ 糸削り 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく さといも	ごま油	ほうれん草 にんじん	はくさい もやし だいこん ごぼう ねぎ	558 kcal 28.3 g 15.8 g 1.7 g
14木	ごまご飯 ししゃもの香味揚げ 野菜とツナのあえもの じゃがいもとえのきの味噌汁 牛乳	ツナ水煮 白みそ 赤みそ	ししゃも 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん じゃがいも	白いりごま 揚げ油	ほうれん草 にんじん	生姜 キャベツ もやし えのきたけ	619 kcal 26.9 g 20.9 g 2.1 g	29金	広東麺 じゃがまるチーズ 菊花みかん 牛乳	豚もも肉	ダイスチーズ 牛乳(飲用)	蒸し中華めん でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん にら	にんにく 生姜 もやし ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 みかん	594 kcal 24.9 g 24.0 g 2.3 g
15金	★七五三メニュー★ 赤飯 魚バーグ 白菜の即席漬け 呉汁 牛乳	ささげ たらすり身 鶏ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 大豆 油揚げ	牛乳(飲用)	もち米 精白米 パン粉 さといも	黒いりごま サラダ油	にんじん	ねぎ 生姜 はくさい きゅうり ごぼう だいこん	642 kcal 31.9 g 17.7 g 2.1 g	30土	ハヤシライス コールスローサラダ グレープかん 牛乳	豚肩肉	生クリーム 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどうジュース	638 kcal 17.9 g 22.0 g 2.0 g
18月	フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	たまご 大豆 豚もも肉 ツナ水煮	牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	食パン 上白糖 粉糖 じゃがいも 米粉	有塩バター サラダ油	にんじん パセリ トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ きゅうり キャベツ	579 kcal 26.0 g 23.7 g 2.7 g	 11月29・30日は 音楽会 です!!								

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。