# 令和5年11月　献立表

| 日 | 曜 | 献　立　名 | 体を作る | 熱や力の素になる | 体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal | 塩分 g | ﾀﾝﾊﾟｸ質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | ｶﾙｼｳﾑ mg | 鉄分 mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 白飯　のっぺい汁（小麦）<br>サバと野菜の南蛮漬け（小麦）　ツナじゃが（小麦）<br>オレンジ　牛乳 | サバ、ツナ、<br>牛乳 | ごはん、こんにゃく、片栗粉<br>小麦粉、じゃが芋、 | 大根、人参、ごぼう、<br>玉ねぎ、ピーマン、グリンピース<br>オレンジ | 577<br>664 | 1.9<br>2.4 | 18.5<br>21.3 | 15.7<br>17.8 | 92.6<br>107.2 | 269<br>279 | 1.4<br>1.7 |
| 2 | 木 | 体がほかほかになるわが家のみそにこみうどん【レシピコンテストメニュー】（小麦）<br>七色和風サラダ（小麦、卵、乳）<br>しっとり饅頭（小麦、卵）　牛乳 | 油あげ、豚肉、味噌<br>わかめ、ハム（小麦、卵、乳）<br>牛乳 | うどん（小麦）、しっとり饅頭（小麦、卵） | なす、大根、人参、玉ねぎ<br>白ねぎ、白菜、まいたけ、生姜<br>青ねぎ、もやし、キャベツ、コーン | 582<br>673 | 2.1<br>2.5 | 19.7<br>22.8 | 20.8<br>24.3 | 81.3<br>93.6 | 323<br>346 | 1.9<br>2.3 |
| 6 | 月 | 白飯　八宝菜（小麦）<br>伴三絲（小麦、卵、乳）　きなこわらび餅<br>牛乳 | 豚肉、ハム（小麦、卵、乳）<br>牛乳 | ごはん、片栗粉、鶏がらスープ<br>春雨、ごま油（ごま）<br>きなこわらび餅 | 白菜、人参、コーン、木耳<br>玉ねぎ、竹の子<br>しめじ、小松菜 | 615<br>690 | 2.0<br>2.5 | 20.3<br>23.1 | 16.5<br>18.5 | 97.1<br>108.8 | 298<br>315 | 1.8<br>2.1 |
| 7 | 火 | 白飯　根菜のみそ汁<br>タラのムニエル風（オーロラソース）（卵、小麦）<br>ほうれん草のソテー（小麦）　りんご　牛乳 | 味噌、タラ<br>ウインナー、牛乳 | ごはん、小麦粉、ケチャップ<br>ウスターソース、マヨネーズ（卵） | 大根、ごぼう、しいたけ、れんこん<br>白ねぎ、ほうれん草<br>しめじ、りんご | 590<br>678 | 2.0<br>2.5 | 19.4<br>2.5 | 19.8<br>22.9 | 84.9<br>97.0 | 306<br>327 | 1.5<br>1.8 |
| 8 | 水 | チキンカレー（小麦、乳）<br>プチクレープ（カスタード）（小麦、乳、卵）<br>牛乳 | 鶏肉、牛乳 | ごはん、じゃが芋、カレールウ（小麦、乳）<br>プチクレープ（小麦、乳、卵） | 人参、玉ねぎ、<br>なす | 609<br>746 | 1.0<br>1.2 | 19.3<br>22.7 | 18.7<br>20.9 | 93.2<br>119.7 | 284<br>294 | 1.3<br>1.6 |
| 9 | 木 | わかめご飯　塩ちゃんこ鍋（小麦、卵、乳）<br>竹輪の二色揚げ（小麦、卵）<br>桜もち　牛乳 | わかめ、鶏団子（小麦、卵、乳）<br>油あげ、ちくわ（小麦、卵）<br>青のり、牛乳 | ごはん、こんにゃく、鶏がらスープ<br>小麦粉、桜もち | キャベツ、チンゲン菜、もやし<br>ニラ、にんにく、生姜<br>紅生姜、 | 594<br>674 | 1.9<br>2.4 | 17.9<br>20.3 | 18.4<br>21.2 | 90.1<br>101.5 | 332<br>358 | 2.1<br>2.5 |
| 13 | 月 | ヘルシーみんながうしれい♡とりむね肉の竜田焼き野菜あんかけ丼♡【レシピコンテストメニュー】（小麦）<br>ひじきの煮物（小麦）　ショコラプチケーキ（小麦、乳、卵）<br>牛乳 | 鶏肉、ひじき<br>大豆、油あげ<br>牛乳 | ごはん、片栗粉、<br>ショコラプチケーキ（小麦、乳、卵） | 人参、えのき、白ねぎ、<br>枝豆 | 567<br>695 | 2.0<br>2.4 | 20.6<br>24.3 | 13.5<br>14.7 | 91.9<br>117.6 | 292<br>308 | 1.9<br>2.3 |
| 14 | 火 | 白飯　かぼちゃ入り豚汁<br>メバルの照り焼き（小麦）　小松菜のごま和え（小麦、ごま）<br>フルーツ白玉　牛乳 | 豚肉、味噌<br>メバル、牛乳 | ごはん、こんにゃく、<br>白ごま、白玉団子 | 大根、人参、ごぼう、<br>かぼちゃ、白ねぎ、小松菜<br>もやし、フルーツカクテル缶 | 592<br>664 | 1.7<br>2.1 | 20.5<br>23.5 | 12.9<br>14.3 | 99.2<br>111.2 | 348<br>379 | 2.5<br>3.0 |
| 15 | 水 | 白飯　白菜のコンソメスープ（小麦）<br>ハンバーグロコモコ（卵、小麦、乳）　ブロッコリーとｶﾘﾌﾗﾜｰの中華サラダ（小麦、ごま）<br>グレープフルーツ　牛乳 | ハンバーグ（小麦、乳）<br>卵、牛乳 | ごはん、コンソメ（小麦）<br>ビーフシチューの素（小麦、乳）、ケチャップ<br>ウスターソース、中華ドレッシング（小麦、ごま） | 白菜、しめじ、人参、玉ねぎ<br>マッシュルーム、ブロッコリー<br>カリフラワー、グレープフルーツ | 580<br>668 | 1.9<br>2.3 | 22.3<br>26.0 | 19.6<br>22.7 | 79.2<br>90.7 | 298<br>317 | 2.3<br>2.9 |
| 16 | 木 | ちゃんぽんめん（小麦、卵、乳）<br>厚揚げの炒め物（ごま、小麦）　手作りプリン（乳）<br>牛乳 | 豚肉、かまぼこ（小麦、卵）<br>絹厚揚げ、牛乳 | 中華麺（小麦、卵）、ちゃんぽんスープの素（小麦、乳）<br>オイスターソース、ごま油（ごま）<br>やわらかぷりんの素（乳） | キャベツ、人参、もやし、しいたけ<br>コーン、チンゲン菜、 | 634<br>745 | 2.0<br>2.5 | 23.8<br>27.6 | 24.4<br>28.4 | 83.5<br>99.4 | 362<br>391 | 2.1<br>2.6 |
| 20 | 月 | 白飯　きのこの味噌汁<br>鶏肉と野菜の炒め物生姜焼き風（小麦）　里芋の唐揚げ（小麦）<br>わんにゃんゼリー　牛乳 | 豆腐、味噌、鶏肉<br>牛乳 | ごはん、里芋、小麦粉、片栗粉<br>わんにゃんゼリー | しめじ、えのき、しいたけ<br>白ねぎ、キャベツ、人参、玉ねぎ<br>ピーマン、生姜、 | 619<br>699 | 1.8<br>2.2 | 20.4<br>23.7 | 18.6<br>20.8 | 94.1<br>106.5 | 300<br>320 | 1.8<br>2.2 |
| 21 | 火 | 他人丼（卵、小麦）<br>ひよこ豆サラダ（小麦、卵、乳）<br>りんご　牛乳 | 豚肉、卵、ひよこ豆<br>牛乳 | ごはん、シェルマカロニ（小麦）<br>シーザードレッシング（小麦、卵、乳） | 玉ねぎ、人参、グリンピース<br>しいたけ、りんご | 590<br>733 | 1.7<br>2.1 | 18.2<br>21.6 | 17.5<br>20.1 | 91.5<br>117.9 | 263<br>274 | 1.3<br>1.6 |
| 22 | 水 | 白飯　豆腐入り中華スープ（小麦）<br>酢豚（小麦、卵、ごま）　秋ナスの田楽<br>大学芋　牛乳 | 豆腐、豚肉、卵<br>味噌、牛乳 | ごはん、鶏がらスープ、小麦粉<br>片栗粉、白ごま<br>大学芋 | 小松菜、玉ねぎ、コーン、いんげん<br>黄パプリカ、赤パプリカ<br>生姜、なす | 599<br>682 | 2.1<br>2.5 | 18.5<br>21.3 | 17.7<br>20.3 | 91.8<br>104.0 | 324<br>346 | 2.2<br>2.6 |
| 27 | 月 | 三色丼（小麦）<br>レンコンサラダ（小麦、卵、ごま）<br>ごまなしミニフィッシュ（えび、かに）　牛乳 | 鶏肉<br>ごまなしミニフィッシュ（えび、かに）<br>牛乳 | ごはん、ごまドレッシング（小麦、卵、ごま） | 生姜、コーン、ほうれん草<br>れんこん、キャベツ<br>黄パプリカ、水菜 | 560<br>684 | 1.8<br>2.2 | 17.0<br>20.1 | 14.0<br>15.2 | 92.3<br>117.5 | 326<br>341 | 1.2<br>1.5 |
| 28 | 火 | 【石川県郷土料理】<br>白飯　めった汁（小麦）　治部煮（小麦）<br>おからのなます和え（ごま、小麦）　ぶどうゼリー | 豚肉、鶏肉、<br>おから、牛乳 | ごはん、さつま芋、こんにゃく<br>小麦粉、片栗粉、黒ごま<br>ぶどうゼリーの素 | しいたけ、ごぼう、白ねぎ<br>人参、しめじ、小松菜<br>大根、 | 603<br>694 | 2.0<br>2.4 | 21.8<br>25.3 | 16.6<br>18.9 | 93.6<br>108.1 | 367<br>402 | 2.7<br>3.4 |
| 29 | 水 | 白飯　わかめスープ<br>赤魚の揚げ煮（小麦）　とんちゃん焼き（小麦）<br>オレンジ　牛乳 | わかめ、油あげ<br>赤魚、豚肉<br>牛乳 | ごはん、鶏がらスープ<br>小麦粉、片栗粉、うどん（小麦） | 玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ、<br>人参、にんにく、オレンジ | 600<br>692 | 1.9<br>2.3 | 22.7<br>26.5 | 17.9<br>20.6 | 86.8<br>100.1 | 283<br>296 | 1.1<br>1.4 |
| 30 | 木 | バターパン（小麦、卵、乳）　チキントマトクリーム煮（小麦、乳）<br>豆のゴママヨ和え（小麦、卵、乳）<br>フルーツポンチ　牛乳 | 鶏肉、ハム（小麦、卵、乳）<br>大豆、三色寒天<br>牛乳 | バターパン（小麦、卵、乳）、じゃが芋<br>ホワイトシチューの素（小麦、乳）、コンソメ（小麦）、片栗粉<br>マヨネーズ（卵）、白ごま | 玉ねぎ、いんげん、トマト缶<br>キャベツ、ほうれん草<br>フルーツカクテル缶 | 587<br>692 | 2.0<br>2.5 | 17.1<br>28.6 | 17.3<br>28.1 | 91.2<br>86.1 | 320<br>379 | 2.2<br>2.6 |

**※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。**　（　）内はアレルゲンです。
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

**朝日塾小学校**