

令和6年 11月分 給食予定献立表

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事・給食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱ゆ力になるもの	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	金		【乳】	ごはん なめこ汁 和風ポークピカタ さつまいものデリ風サラダ	米 パン粉 さつまいも 油 マヨネーズ(ノンエッグ)	豆腐 みそ 豚肉 鶏卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ えだ豆	かつお削り節 煮干し 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	677	26.6
5	火		【乳】	ごはん 肉じゃが 鯖の甘みそがけ 白菜と小松菜のおひたし	米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖	豚肉 鯖 みそ	にんじん 玉ねぎ しらたき 生姜 白菜 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつお削り節	670	27.0
6	水		【乳】	キャラメルりんごトースト ミートボールのトマト煮こみ ウインナーとキャベツのソテー	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 油	ミートボール 大豆 ウインナー	りんご 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	ケチャップ ソース スープストック 塩 ワイン こしょう 塩 こしょう	640	23.6
7	木		【乳】	カレー南蛮うどん 地粉うどん カレー南蛮汁 里いもコロッケ ゆでキャベツ	地粉うどん 油 カレールウ 片栗粉 油 里いも じゃがいも 小麦粉 パン粉	豚肉 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん	かつお削り節 カレー粉 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	657	23.8
8	金		【乳】	さつまいもごはん せんべい汁 ちくわの紅葉揚げ かんぴょうのごま和え	米 もち米 さつまいも 南部せんべい 油 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 生揚げ ちくわ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん	だし昆布 塩 酒 みりん かつお削り節 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ	686	26.5
11	月		【乳】	厚揚げのそぼろ煮 鶏肉のコーンフ레이크焼き 磯香和え	油 じゃがいも 片栗粉 コーンフ레이크 マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉 生揚げ 鶏肉 チーズ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん こしょう しょうゆ みりん かつお削り節	616	28.5
12	火	はっぴーランチ	【乳】	小松菜グラタンパン ミネストローネ 親子豆サラダ ブルーベリークレープ	コッパパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 油 マカロニ ブルーベリークレープ	ハム 牛乳 チーズ 豚肉 大豆	玉ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ えだ豆 ほうれん草 もやし にんじん	塩 こしょう コンソメ ロリエ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう ワイン ドレッシング(玉ねぎ)	653	26.1
13	水		【乳】	ごはん レンフォアタン 酢豚 春雨サラダ	米 片栗粉 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖 ごま	鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ とうもろこし 小松菜 生姜 ビーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ にんじん きゅうり	チキンガラ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 酢 ケチャップ 酢 しょうゆ	653	26.9
15	金		【乳】	キムチチャーハン ワンタンスープ アジフライ ブロッコリーとコーンのサラダ	米 油 油 油 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	豚肉 肉入りワンタン なると アジフライ	生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ にんじん たけのこ もやし 長ねぎ チンゲン菜	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープの素 煮干し しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	642	28.0
18	月		【乳】	ごはん さつまいも汁 ささみのゆずソース 切り干し大根の塩昆布炒め	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 油 油	豚肉 豆腐 鶏ささみ	にんじん 大根 長ねぎ 塩昆布 切り干し大根 にんじん 小松菜	かつお削り節 煮干し 塩 酒 ゆず果汁 しょうゆ 酒 しょうゆ こしょう	635	30.0
19	火		【乳】	スタミナ焼肉丼 チンゲン菜スープ はなみずきケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ごま	豚肉 わかめ 豆腐 はなみずき豆乳	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	酒 しょうゆ こしょう みりん スープストック 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー	680	27.9
20	水		【乳】	メロンパン ニョッキのコンソメスープ 彩の国ハンバーグ 大根サラダ	メロンパン ポテトニョッキ にんじんニョッキ 油 米パン粉 砂糖	フランクフルト 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 大根 にんじん きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう デミグラスソース ソース ドレッシング(香りごま)	657	28.3
21	木	彩の国あるさと 学校給食月間 献立	【乳】	かてめし 呉汁 ぶりの竜田揚げ もやしのごま酢和え	米 油 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 大豆 ぶり	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 根生姜 もやし にんじん きゅうり	かつお削り節 酒 塩 しょうゆ みりん かつお削り節 清酒 しょうゆ 酢 しょうゆ	665	29.1
22	金	和食の日	【乳】	ごはん 煮ほうとう 干草焼き こまつな和え	米 うどん 油 砂糖 米 油	鶏肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 ツナ	大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ とうもろこし	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん かつお削り節	622	25.8
25	月	コ読書 ポピン 給食	【乳】	ケチャップライス クリームシチュー ポークソテー じゃこサラダ	米 油 バター 米粉 じゃがいも 砂糖 油	フランクフルト 鶏肉 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ とうもろこし ビーマン 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ 小松菜 にんじん	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう ガーリックパウダー しょうゆ 酒	669	28.0
26	火		【乳】	ごはん 豚汁 揚げ魚の五目あんかけ ひじきの煮物	米 油 里いも 油 片栗粉 砂糖 油 砂糖	豚肉 油揚げ みそ たら ひじき さつまいも	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン にんじん えだ豆	かつお削り節 酒 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 かつお削り節 しょうゆ みりん 酒	631	27.2
27	水		【乳】	ごはん 吉野煮 松風焼き 野菜炒め みかん	米 里いも 砂糖 片栗粉 ごま パン粉 油	鶏肉 生揚げ 鶏肉 鶏卵 みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 生姜 長ねぎ れんこん にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし みかん	かつお削り節 しょうゆ みりん みりん 塩 こしょう しょうゆ	664	28.5
28	木		【乳】	みそコンラーメン 中華めん みそコンラーメン汁 肉だんごもち米蒸し ツナとポテトのソテー	中華めん 油 ごま 米パン粉 ごま油 片栗粉 もち米 じゃがいも 油	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし たら とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 こしょう	648	30.6
29	金		【乳】	バターチキンカレー 発芽玄米入りごはん バターチキンカレー ハムエッグ こんにゃくサラダ	米 発芽玄米 油 じゃがいも バター カレールウ ハム 鶏卵	鶏肉 牛乳 生クリーム ハム 鶏卵	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	カレー粉 ロリエ ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	698	26.9

- 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てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		656	27.3
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