

令和6年 11月分 給食予定献立表

蓮田市蓮田南小学校

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	金		【乳】	ごはん なめこ汁 ハムカツ ポテトサラダ	米 油 じゃがいも マヨネーズ(ノンエック)	豆腐 みそ ハムカツ	なめこ 大根 にんじん えだ豆	和風だし 塩 こしょう	610	23.1
5	火		【乳】	ごはん 肉じゃが 鯖の甘みそがけ 白菜とほうれん草のおひたし	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 しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 和風だし		670	27.0
6	水		【乳】	食パン メープルジャム 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 メープルジャム じゃがいも 油	ミートボール 大豆	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	ケチャップ ソース スープストック 塩 ワイン こしょう	603	23.6
7	木		【乳】	カレー南蛮うどん 里芋コロッケ キャベツと小松菜のサラダ	地粉うどん 油 カレールウ 片栗粉	豚肉 里芋コロッケ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 小松菜	混合削り節 カレー粉 みりん しょうゆ ソース ドレッシング(ごましょうゆ)	619	21.5
8	金		【乳】	さつまいもごはん せんべい汁 ささかまぼこの紅葉揚げ チョコプリン	米 さつまいも ごま 南部せんべい 油 小麦粉 チョコプリン	豚肉 ささかまぼこ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん	和風だし しょうゆ 塩 みりん	678	23.7
11	月		【乳】	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草のすまし汁 メロンゼリー	米 油 じゃがいも 片栗粉 コーンフレーク マヨネーズ(ノンエック)	豚肉 生揚げ 鶏肉	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし	和風だし しょうゆ 酒 みりん こしょう しょうゆ みりん 和風だし	664	28.2
12	火		【乳】	揚げパン(キャラメル) ミネストローネ 親子豆サラダ ブルーベリーゼリー	コッペパン 油 砂糖 油 マカロニ	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ えだ豆 もやし	キャラメル 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)	637	20.5
13	水		【乳】	ごはん おこげのスープ 酢豚 春雨サラダ	米 おこげ 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 春雨 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ きくらげ 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	スープストック 中華スープの素 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 酢 ケチャップ 酢 しょうゆ	696	28.3
15	金		【乳】	キムチチャーハン ワンタンスープ ニラまんじゅう プリンタルト	米 油 油	豚肉 肉入りワンタン なると	生姜 白菜キムチ にんじん たけのこ もやし ほうれん草	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	645	22.3
18	月		【乳】	ごはん さつまいも汁 ささみのレモンソース ブロッコリーとコーンのサラダ	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 油	豚肉 豆腐 はなみずきみそ 鶏ささみ	にんじん 長ねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ	和風だし 塩 酒 レモン果汁 しょうゆ 酒 ドレッシング(香りがこま)	663	30.4
19	火		【乳】	スタミナ焼肉丼 白菜と豆腐のスープ はなみずきケーキ	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ たら にんじん 白菜 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	683	27.4
20	水		【乳】	メロンパン ニョッキのコンソメスープ 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	フランクフルト ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 大根 にんじん きゅうり	コンソメ 塩 こしょう デミグラスソース ドレッシング(おろし醤油)	657	28.3
21	木	彩の国 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	豚肉 豆腐 大豆 はなみずきみそ ぶりの竜田揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	655	29.0
22	金	和食の日 献立	【乳】	わかめごはん けんちん汁 干草焼き こまつな和え	米 油 里いも 油 砂糖	豆腐 油あげ 鶏肉 鶏卵 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 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	わかめご飯の素 和風だし しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし	609	25.3
25	月		【乳】	ケチャップライス クリームシチュー 鶏肉のバジル焼き マスカットゼリー	米 油 油 バター 小麦粉 じゃがいも	フランクフルト 豚肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ とうもろこし グリンピース 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく	塩 コンソメ ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 バジルペースト	687	26.7
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	豚肉 豆腐 みそ さごし	ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ もやし ビーマン きくらげ たけのこ にんじん	和風だし 酒 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 酒	659	26.4
27	水		【乳】	ごはん 吉野煮 豚肉のねぎ味噌焼き かんぴょうのごま和え	米 里いも 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま	鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 生姜 長ねぎ かんぴょう ほうれん草 もやし	和風だし しょうゆ みりん 酒 みりん 和風だし しょうゆ	630	27.4
28	木		【乳】	みそコーンラーメン 彩の国 肉まん 磯か和え	中華麺 油 ごま	豚肉 みそ	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	スープストック 中華スープの素 酒 しょうゆ	647	26.1
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 フライドポテト こんにゃくサラダ	米 発芽玄米 油 バター カレールウ 油 フライドポテト	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草	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してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		653	25.9
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