



令和4年度 11 月分 予定献立表

富士見小学校・20回

日 付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I kcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り よ う			
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)	
1 (火)	むぎいりごはん スタミナやき からしあえ みそしる	650 28.6 324 22.9	教育実 習生	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにく みそ かつおぶし あぶらあげ わかめ	はくさい にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく だいこん こまつな
2 (水)	むぎいりごはん チャーシャンどうふ はるさめちゅうかスープ げんきヨーグルト	652 25.8 453 19	教育実 習生	こめ はるさめ でんぶん ヨーグルト	むぎ あぶら さとう	なまあげ ぶたにく ハム みそ たまご ヨーグルト	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ こまつな しょうが
3 (木)	文化の日						
4 (金)	むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの ふりかけ	689 27 325 21.2	文化祭準 備 B日課	こめ こむぎこ あぶら	むぎ さとう	ちくわ たまご こうやどうふ ぶたにく あおのり ふりかけ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん さやいんげん
7 (月)	ごこくごはん さんまのみそれに おひたし ごもくきんぴら	626 22.4 299 19.3	教育実 習生	こめ ごま さとう もちあわ	むぎ あぶら もちきび アマランサス	さんま さつまあげ ぶたにく かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん こまつな こんにゃく はくさい とうがらし
8 (火)	エッグカレーライス ゆでやさしいサラダ グレープフルーツ	675 24.5 370 19	教育実 習生	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも	とりにく チーズ うずらのたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご グレープフルーツ
9 (水)	すめし てまきずし (なっとう、あつやきたまご、きゅうり) ぶたじる ミニフィッシュ	688 27.1 468 22.9		こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま	なっとう ぶたにく たまご みそ とうふ のり かたくちいわし	きゅうり ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん
10 (木)	ぎょうざめし はるまき ばんさんすう あおなととうふのスープ	670 20.6 457 23.6		こめ ごま はるまきのかわ はるさめ	むぎ あぶら	ぶたにく とうふ わかめ	かんぴょう しいたけ にら にんじん こまつな キャベツ たまねぎ
11 (金)	むぎいりごはん もろのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんどうなべ にっこりなし	688 27.7 334 18.8	宮っ子 ランチ	こめ あぶら こむぎこ さといも	でんぶん さとう ごま	もろ さけ とうふ のり みそ かつおぶし	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん はくさい なし
14 (月)	★おはなしきゅうしょく あきのかおりのミートソーススパゲティ ゆでやさしいサラダ ぶどうゼリー	659 28.6 292 17.7		スパゲティ マーガリン さとう	あぶら こむぎこ ゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ えのきだけ マッシュルーム エリンギ ブロッコリー あかピーマン セロリ
15 (火)	むぎいりごはん とりにくとだいずのみそいため けんちんじる かたぬきチーズ	690 29.1 339 23.1	B日課	こめ さとう あぶら	むぎ さといも でんぶん	とりにく かつおぶし みそ だいず とうふ チーズ	だいこん にんじん しいたけ ごぼう たけのこ こまつな さやいんげん
16 (水)	むぎいりごはん あかうおかすづけ ごまあえ どさんこじる	646 27.8 318 19.1	なかよ し集会	こめ あぶら じゃがいも さとう	むぎ ごま バター	ぶたにく わかめ あかうお みそ かつおぶし	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ
17 (木)	★おはなしきゅうしょく あさやきパン チョコレートクリーム さつまいものシチュー ゆでやさしいサラダ	653 22.9 385 24.1		パン バター あぶら チョコレートクリーム	さつまいも こむぎこ	ぶたにく チーズ なまクリームぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン
18 (金)	むぎいりごはん いかのみそづけやき おひたし すいとん	673 33.1 325 15.2		こめ あぶら こむぎこ	むぎ さとう	とりにく たまご あぶらあげ いか かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん にんじん こまつな だいこん はくさい
21 (月)	★おはなしきゅうしょく チキンライス じゃがいものコロッケ ゆでやさしいサラダ レモンカスタードタルト	727 22.3 430 23.4		こめ さとう マーガリン じゃがいも	むぎ あぶら パンこ タルト	とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン マッシュルーム レモン グリーンピース
22 (火)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん あつやきたまご おひたし	642 24.2 371 19.5	陸上競技 大会	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにく たまご	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん はくさい こまつな えだまめ
23 (水)	勤労感謝の日						
24 (木)	むぎいりごはん とりにくのからあげ いそべあえ タンタンはるさめスープ	684 27.4 291 24.6		こめ でんぶん あぶら	むぎ はるさめ ごま	とりにく ぶたにく みそ かつおぶし のり みそ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん しめじ えのき にんにく りんご
25 (金)	しょくパン いちご&マーガリン やきビーフン ようふうたまごスープ りんご、または、みかん	591 23.2 322 18.4		パン ビーフン でんぶん ジャム	じゃがいも あぶら さとう マーガリン	ぶたにく たまご ハム ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ピーマン みかん りんご
28 (月)	さくらごはん (ちゃめし) おでん はるさめサラダ あおうめゼリー	619 23.1 326 12.1	教育相 談	こめ さといも はるさめ	むぎ ごま ゼリー	うずらのたまご ちくわ いか さつまあげ こんぶ かつおぶし	こんにゃく にら にんじん キャベツ だいこん
29 (火)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	606 29.4 379 14.8	教育相 談	こめ さといも さとう	むぎ みりん	とりにく みそ チーズ とうふ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな ねぎ こんにゃく パセリ
30 (水)	お べ ん と う の 日 (牛乳がつきます)						

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

★ 11月平均エネルギー659kcal たんぱく質26.0g カルシウム358mg 脂質19.9g ※数値は中学年用です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ 原油価格・物価高騰に伴い影響を受けた給食提供に係る費用を支援対象として、市から学校給食等支援金が交付されますので、今年度の給食費の追加徴収等の保護者経費負担増は行わず、給食の質・量の確保を図ってまいります。

