平成30年度

11月 献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き 血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木		開校記念日				
2	金	○	パプリカライスクリームソースがけ キャベツのマリネ	飲料牛乳 調理用牛乳 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 砂糖 ｻﾗﾀﾞ油 有塩ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾟｾﾘ 人参 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり にんにく りんご	638 17.3
5	月	○	赤飯 魚の西京焼き ゆかりあえ 紅白吉野汁	飲料牛乳 ささげ さごし みそ 鶏肉 油揚げ あられはんぺん(紅白)	精白米 もち米 砂糖 でんぷん 突きｺﾝﾆｬｸ さといも 黒ごま	ゆかり 人参 生姜 もやし きゅうり 大根 ねぎ	587 28.7
6	火	○	本格麻婆豆腐丼 にらたまスープ	飲料牛乳 豆腐 鶏肉 卵 豚肉 テンメンジャン	精白米 きび 砂糖 でんぷん ｻﾗﾀﾞ油 ｺﾞﾏ油	人参 にら にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸	639 28.9
7	水	○	五目あんかけそば フルーツポンチ	飲料牛乳 豚肉 うずら卵 寒天缶	蒸し中華麺 砂糖 くず粉 でんぷん ｻﾗﾀﾞ油 ｺﾞﾏ油	人参 青梗菜 白菜 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 みかん/パイン/黄桃(缶詰)	596 22.1
8	木	○	きびご飯 イカのさらさ揚げ ごま和え 玉葱のみそ汁	飲料牛乳 いか 油揚げ みそ ｶｯﾄわかめ	精白米 きび でんぷん 砂糖 じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 白すりごま	人参 小松菜 生姜 もやし 玉葱	620 25.7
9	金	○	麦ごはん 海苔の佃煮 筑前煮 もやしのぴり辛炒め	飲料牛乳 海苔 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 板ｺﾝﾆｬｸ さといも ｻﾗﾀﾞ油 白ｺﾞﾏ	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 干し椎茸 もやし	592 21.8
12	月	○	ホットドック ひよこ豆入りポトフ 果物	飲料牛乳 ｳｲﾝﾅｰ 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ ひよこ豆	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 砂糖 じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油	人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 にんにく 果物	612 26
13	火	○	麦ごはん ベーコンと野菜のソテー エビと豆腐のケチャップ煮	飲料牛乳 えび 鶏肉 みそ ﾍﾞｰｺﾝ 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ｻﾗﾀﾞ油 有塩ﾊﾞﾀｰ	人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ 生姜 にんにく たけのこ 玉葱 白菜 干し椎茸 ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 さやいんげん	608 25.1
14	水	○	回鍋肉丼 青梗菜としめじのスープ	飲料牛乳 みそ 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ｻﾗﾀﾞ油 白ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油 ラー油	人参 青ﾋﾟｰﾏﾝ 青梗菜 ねぎ にんにく ｷｬﾍﾞﾂ 生姜 ほんしめじ	590 23.7
15	木	○	けんちんうどん ちくわの二色揚げ	飲料牛乳 鶏肉 青のり 油揚げ 焼きちくわ 卵	細うどん 小麦粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ ｻﾗﾀﾞ油 板ｺﾝﾆｬｸ さといも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	595 23.2
16	金	○	麦ごはん ヘルシーハンバーグ 温野菜 野菜スープ	飲料牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	精白米 米粒麦 ﾊﾟﾝ粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ｾﾛﾘｰ	662 28.7
19	月	○	黒砂糖パン 洋風すいとん メルルーサのラビコットソース焼き	飲料牛乳 粉ﾁｰｽﾞ ﾒﾙﾙｰｻ 鶏肉 油揚げ	黒砂糖ﾊﾟﾝ 砂糖 薄力粉 白玉粉 ｻﾗﾀﾞ油	ﾄﾏﾄ 人参 ほうれん草 玉葱 ｾﾛﾘｰ たけのこ きゅうりピクルス	598 29.7
20	火	○	麦ごはん 塩肉じゃが 金平ごぼう	飲料牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 白ｺﾞﾏ じゃがいも 突きｺﾝﾆｬｸ 砂糖 ｻﾗﾀﾞ油 ｺﾞﾏ油	人参 さやいんげん ごぼう 玉葱	622 17.4
21	水	○	二色丼(ひき肉×野菜) 畑のみそ汁	飲料牛乳 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 じゃがいも さつまいも ｻﾗﾀﾞ油 白ｺﾞﾏ	人参 小松菜 生姜 もやし ごぼう 大根	595 23.5
22	木	○	五穀ご飯 魚の塩焼き 切り干し大根の含め煮 野菜椀	飲料牛乳 小豆 豆腐 マス 油揚げ さつま揚げ	精白米 もち米 米粒麦 あわ きび 砂糖 白ｺﾞﾏ ｻﾗﾀﾞ油	人参 さやいんげん ねぎ ほうれん草 切り干し大根 大根 たけのこ 干し椎茸	571 28.5
23	金		勤労感謝の日				
26	月	○	中華風野沢菜ご飯 中華サラダ 豚汁	飲料牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ ﾊﾑ 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 春雨 板ｺﾝﾆｬｸ じゃがいも ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏ ｻﾗﾀﾞ油	野沢菜漬け 人参 もやし 干し椎茸 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	635 22.1
27	火	○	ツナトースト リボンマカロニスープ 誕)サイダーゼリー	飲料牛乳 ｱｶﾞｰ ﾅﾀﾃﾞｺｺ ツナ缶 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	食ﾊﾟﾝ 砂糖 ﾘﾎﾞﾝﾏｶﾛﾆ 砂糖 ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ油 ｻｲﾀﾞｰ	人参 ほうれん草 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ	594 22.2
28	水	○	チキンカレーライス 華風きゅうり	飲料牛乳 鶏肉	精白米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ｻﾗﾀﾞ油 有塩ﾊﾞﾀｰ ｺﾞﾏ油	人参 生姜 にんにく 玉葱 りんご きゅうり	620 18.3
29	木	○	麦ごはん ひじき炒り卵焼き 塩昆布和え のっぺい汁	飲料牛乳 ひじき 塩昆布 卵 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 さといも 板ｺﾝﾆｬｸ でんぷん 竹輪ふ ｻﾗﾀﾞ油	人参 さやいんげん 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根	592 22.9
30	金	○	きびご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜のごま酢あえ	飲料牛乳 鶏肉	精白米 きび 砂糖 でんぷん じゃがいも ｻﾗﾀﾞ油 ｺﾞﾏ油	人参 さやいんげん 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ にんにく 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ もやし	637 20.9

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8～9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月分平均	610	23.8	19.1	319	2.1	258	0.40	0.52	29	4.4	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満