令和5年　　11月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	養 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	だし
1	水	ターメリックライス ★ぎゅうにゅう ★チリンドロン(スペイン) ★コーンポテト	★ぎゅうにゅう とりにく ★だいず	こめ こめぬかあぶら こめこ じゃがいも ★マヨネーズ（エッグフリー）	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン きピーマン マッシュルーム パセリ コーン	546	17.1	ー
2	木	豚バラ高菜ご飯 ★ぎゅうにゅう ★鮭の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★さけ みそ	こめ こめぬかあぶら しろごま こんにゃく さといも	にんじん たかなづけ だいこん ごぼう れんこん こまつな	529	18.4	かつお
6	月	★ロコモコ丼 ★ぎゅうにゅう ジュリエンヌスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ベーコン	こめ パンこ こめぬかあぶら こむぎこ さとう ★バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん さやいんげん	624	17.1	とり
7	火	わかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★ポテト春巻き ★中華スープ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ★チーズ ハム とりにく ★とうふ	こめ あぶら じゃがいも ★マヨネーズ（エッグフリー） はるまきのかわ こむぎこ こめぬかあぶら ごまあぶら	にんじん パセリ にんにく ほししいたけ はくさい こまつな	551	13.4	とり しいたけ
8	水	～練馬産キャベツの日～ ★ピザトースト ★ぎゅうにゅう ピーチゼリー 練馬キャベツのポトフ(カレー風味)	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく アガー	★しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ ももジュース	535	17.9	とり
9	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの香味焼き ゆかり和え ★吉野汁	★ぎゅうにゅう ★さば とりにく ★あぶらあげ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく かたくりこ	にんにく ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん	536	19.4	こんぶ かつお
10	金	豚丼 ★ぎゅうにゅう ★白菜と油揚げの味噌汁 かき	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい かき	561	16.1	かつお
13	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃもフライ 小松菜のごま炒め じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★たまご みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう しろごま じゃがいも	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン はねぎ	596	13.0	かつお
14	火	～読書旬間最終日:図書コラボメニュー～ ★「こまったさんのラーメン」より麻婆豆腐風 ラーメン ★ぎゅうにゅう　中華風和えもの	みそ ぶたひきにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろごま	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら もやし きゅうり	510	18.6	とり
15	水	チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう ★コロコロサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★だいず	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン	615	14.5	とり
16	木	豚肉炒飯 ★ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし にら しょうが にんにく	454	15.1	ぶた
17	金	★とよま丼(油麩丼(宮城)) ★ぎゅうにゅう 大根とあさりの味噌汁 みかん	★たまご ★ぎゅうにゅう あさり みそ	こめ さとう あぶらふ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みかん	566	15.7	かつお
20	月	～食育の日～ ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏肉の甘みそがけ 野菜の塩昆布和え ★ばち汁(兵庫:素麺入り汁)	★ぎゅうにゅう とりにく みそ しおこんぶ ★あぶらあげ	こめ さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら そうめん・ひやむぎ	しょうが もやし キャベツ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ はねぎ	544	18.7	かつお
21	火	～3・4年生遠足～ 豚キムチ丼 ★ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ★りんご 1/6	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キムチ にら ひらたけ チンゲンサイ ★りんご (生)	519	14.4	とり
22	水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★焼きほっけ 野菜のからし和え さつま汁	★ぎゅうにゅう ★ほっけ みそ	こめ さとう さつまいも	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	463	18.7	かつお
24	金	★ミルクパン(ねじり) ★ぎゅうにゅう ★切干大根入りオムレツ ★豆乳シチュー	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とりにく ★とうにゅう みそ	★ミルクパン こめぬかあぶら ★マヨネーズ（卵なし） さとう じゃがいも ★バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん ブロッコリー	641	18.8	とり
27	月	★五目うどん ★ぎゅうにゅう ★若草ポテト	ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう あおのり	うどん かたくりこ じゃがいも ★マヨネーズ（卵なし）	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ ひらたけ ねぎ こまつな	470	18.3	かつお こんぶ しいたけ
28	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★カジキのかりんとう揚げ わかめとコーンサラダ ★すまし汁	★ぎゅうにゅう ★かじき わかめ とりにく ★とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま こめぬかあぶら ごまあぶら やきふ	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	597	17.8	こんぶ かつお
29	水	★ガーリックチキンピラフ ★ぎゅうにゅう ABCスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ オリーブゆ ★バター こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ こまつな	446	16.7	とり
30	木	ごはん ★ぎゅうにゅう 里芋と鶏肉の煮物 ゴマドレサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも	こめ こめぬかあぶら さといも こんにゃく さとう かたくりこ しろごま しろすりごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	516	14.3	かつお

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数20回

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	541	16.7	30.5	2.3	302	75	1.8	206	0.24	0.44	14	4.8

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています