

# 11月 献立表

## 石神井東小学校

平成 26 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
4	火	牛乳 ・きなこあげパン ・ミートボールコーンシチュー	きな粉、豚ひき肉、★たまご、★牛乳、生クリーム	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、パン粉、じゃがいも、小麦粉、油、バター	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.3 g
5	水	牛乳 ・ごはん ・とりにくのマスタードやき ・ぶどうまめ ・みそしる	鶏肉、大豆、油揚げ、かつお削り節、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖	にんじん、こまつな、だいこん	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
6	木	牛乳 ・きのこといかのスパゲティ ・スイートポテト	★いか、ベーコン、★たまご、刻みのり、★牛乳、生クリーム	スパゲティ、さつまいも、砂糖、オリーブ油、油、バター	青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、玉ねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、黄ピーマン	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
7	金	牛乳 ・チリビーンズライス ・イタリアンサラダ	豚ひき肉、大豆、★牛乳	米、麦、砂糖、油	にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
10	月	牛乳 ・しょくパン ・てづくりみかんジャム ・ハムととうにゅうのキッシュ ・ミネストローネスープ	ロースハム、豆乳、★たまご、ベーコン、大豆、★牛乳、ピザチーズ	食パン、砂糖、コーンスターチ、じゃがいも、シェルマカロニ、オリーブ油、油	ほうれんそう、にんじん、トマト缶詰、みかん缶詰、みかんジュース、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.7 g
11	火	牛乳 ・ひじきごはん ・きつかけシューマイ ・なめこじる	鶏肉、油揚げ、大豆、豚ひき肉、★たまご、かつお削り節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき	米、麦、つきこん、砂糖、しゅうまいの皮、かたくり粉、油、ごま油	にんじん、根みつば、干し椎茸、玉ねぎ、しょうが、なめこ	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 3.3 g
12	水	牛乳 ・ツナバーガー ・こめこのホワイトシチュー	ツナ缶、鶏肉、★牛乳、ピザチーズ、生クリーム	丸パン、じゃがいも、上新粉、マヨネーズ、油	にんじん、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、はくさい	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.7 g
13	木	牛乳 ・ピビンパ ・くきわかめのスープ ・みかん	豚ひき肉、★たまご、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、くきわかめ	米、麦、砂糖、はるさめ、ごま油、★ごま(いり)、油	にんじん、こまつな、しょうが、たけのこ(ゆで)、干しぜんまい(ゆで)、もやし、はくさい、みかん	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g
14	金	牛乳 ・なつばじゃこごはん ・かつおとポテトのマリアナソース ・みそしる	じゃこ、かつお、生揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、こんにゃく、★ごま(いり)、油	菜飯の素、しょうが、だいこん、ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.2 g
17	月	牛乳 ・こぎつねごはん ・いしかりじる ・やきりんご	豚ひき肉、油揚げ、さけ、絹ごし豆腐、かつお削り、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、グラニュー糖、油、バター	にんじん、だいこん、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、りんご	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.7 g
18	火	牛乳 ・ぶどうパン ・ポテトのミートソースやき ・えのきりやさいスープ	豚ひき肉、大豆、)ベーコン、★牛乳、ピザチーズ	ぶどうパン、じゃがいも、小麦粉、油、バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、えのきたけ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.6 g
19	水	牛乳 ・ホイコーロうどん ・チンゲンサイとしめじのスープ	豚肉、赤みそ、八丁みそ、さば節、鶏肉、絹ごし豆腐、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ほんしめじ、長ねぎ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g
20	木	牛乳 ・丸パン ・フィッシュフライ ・あおりのポテト ・やさいスープ	たら、★たまご、鶏肉、ベーコン、★牛乳、あおりのり	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、セロリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
21	金	牛乳 ・きびごはん ・わふうハンバーグ ・いなかじる	豚ひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、★たまご、かつお削り節、油揚げ、★牛乳	米、麦、きび、パン粉、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g
25	火	牛乳 ・カレーうどん ・とうふのまっちゃんマフィン	豚肉、かまぼこ、油揚げ、絹ごし豆腐、豆乳、★たまご、★牛乳、こんぶ(素干し)	うどん、かたくり粉、小麦粉、砂糖、甘納豆(あずき)、油、バター	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、干し椎茸、玉ねぎ、長ねぎ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19 g 食塩相当量 4.3 g
26	水	牛乳 ・こんぶごはん ・やきししゃも ・とんじる	鶏肉、油揚げ、かつお削り節、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、刻み昆布、★ししゃも	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、油	にんじん、さやいんげん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、長ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.2 g
27	木	牛乳 ・タコスふうセルフサンド ・かぶいりポトフ ・りんご	豚ひき肉、★レンズまめ(乾)、ベーコン、ウィンナー、★牛乳	丸パン、じゃがいも、油	青ピーマン、にんじん、かぶ、にんにく、玉ねぎ、レモン、キャベツ、りんご	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.4 g
28	金	牛乳 ・ごこおこわ ・さばのかんこくふうやき ・じゃことこまつなのソテー ・いものこ汁	さば、さば節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、しらす干し(半乾燥品)	米、もち米、あわ、きび、黒米、砂糖、こんにゃく、さといも、★ごま(いり)、ごま油、油	こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、とうもろこし、ごぼう、ほんしめじ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.3 g

※食材の購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	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
月の平均基準量	640	27.1	21.8(30)	368	2.6	201	0.36	0.44	14	4.8	3
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク