

11月 献立表

石神井東小学校

平成 27 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	
2	月	牛乳 ・きびごはん ・さけのチャンチャンやき・ぶどうまめ・うすくずじる	さけ、赤みそ、大豆(国産、乾)、絹ごし豆腐、かまぼこ、★牛乳	米、麦、きび、砂糖、かたくり粉、バター	にんじん、青ピーマン、こまつな、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、だいこん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.2 g
4	水	牛乳 ・ごはん ・ぶたにくのアップルソース・やさいのおひたし ・いものこじる	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ ★牛乳	米、麦、三温糖、こんにやく、さといも、ごま、油	こまつな、にんじん、しょうが、りんご、玉ねぎ、もやし、ごぼう、ほんしめじ、ねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.3 g
5	木	牛乳 ・きなこあげパン ・ポトフ・くだもの(かき)	きな粉、豚肉、ベーコン、ウィンナー、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも、油	にんじん、パセリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、かき	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.3 g
6	金	牛乳 ・ごはん ・ムロジハンバーグおろしソース・あおなとコーンのソテー ・みそしる(じゃがいも・とうふ)	豚ひき肉、おから、★たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、パン粉、三温糖、じゃがいも、油	あさつき、みつば、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、だいこん、キャベツ、コーン、ねぎ	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.1 g
9	月	牛乳 ・さといもごはん・ししゃものなんぶあげ ・きりぼしときゅうりのすのもの ・みそしる(はくさい・あぶらあげ)	鶏肉、油揚げ、★たまご、白みそ、赤みそ、★牛乳、こんぶ、★ししゃも、わかめ	米、麦、砂糖、さといも、小麦粉、油、ごま	にんじん、こまつな、たけのこ、干しいたけ、切干しいたけ、きゅうり、はくさい、ねぎ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.1 g
10	火	牛乳 ・ミルクパン ・とうにゅうのキッシュ・ポークビーンズ	ハム、豆乳、★たまご、豚肉、★いんげんまめ、★牛乳、ピザチーズ	ミルクパン、オリーブ油、油	ほうれんそう、にんじん、トマト缶、パセリ、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g
11	水	牛乳 ・スパイシーレンズカレー ・わかめサラダ	豚肉、★レンズまめ、★牛乳、ヨーグルト、わかめ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、砂糖、油、★バター、ごま	にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g
12	木	牛乳 ・もみじごはん ・さかなのクリームソースやき・けんちんじる	鶏肉、★たら、豚肉、木綿とうふ、かつお節、★牛乳、ピザチーズ	米、麦、砂糖、小麦粉、さといも、こんにやく、油、★バター	にんじん、ほうれんそう、しめじ、だいこん、ねぎ、干しいたけ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
13	金	牛乳 ・きつねうどん ・いがぐりくん	かつお節、油揚げ、豚肉、★たまご、★牛乳、こんぶ、生クリーム	うどん、さつまいも、三温糖、小麦粉、そうめん、★バター、油	にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.3 g
16	月	牛乳 ・やきにくガーリックライス ・チンゲンサイのスープ・くだもの(りんご)	豚肩(脂身付き)鶏若鶏肉胸(皮なし)絹ごし豆腐 ★牛乳	精米 おおむぎ(米粒麦)上白糖 米ぬか油 ★有塩バター ごま(いり)	にんじん チンゲンサイ にんにく(りん茎) 玉葱 ごぼう しょうが りんご 40玉 早生みかん M	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.2 g
17	火	牛乳 ・ごはん ・ポテトコロッケ・ゆでやさい・なめこじる	豚ひき肉、★たまご、かつお節、絹ごしとうふ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、★バター	にんじん、みつば、玉ねぎ、キャベツ、コーン、なめこ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
18	水	牛乳 ・スパゲティきのこクリーム ・かいそうサラダ	ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム、わかめ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、★バター、ごま油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、生しいたけ、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g
19	木	牛乳 ・ホイコーロうどん ・ちゅうかコーンスープ	豚肉、赤みそ、★たまご、★牛乳、わかめ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油、ごま油	にんじん、青ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、玉ねぎ、コーン、コーン缶(クリーム)	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.2 g
20	金	牛乳 ・ごはん ・ほねぶとふりかけ・ビーンズオムレツ ・みそしる(だいこん・あぶらあげ)	ハム、大豆、★たまご、油揚げ、かつお節、白みそ、赤みそ、★牛乳、しらす干し、こんぶ	米、麦、砂糖、ごま、油、マヨネーズ	パセリ、にんじん、こまつな、玉ねぎ、だいこん	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3 g
24	火	牛乳 ・げんまいりごはん ・さわらのさいきょうやき・ゆずだいこん・おすいもの	さわら、西京みそ、かまぼこ、かつお節、★牛乳	米、もち玄米、砂糖、焼きふ、ごま	にんじん、こまつな、みつば、だいこん、ゆず	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.2 g
25	水	牛乳 ・ハムとコーンのピラフ ・ミネストローネスープ・やきりんご	鶏肉、★いか、★えび、ハム、大豆、ベーコン、★牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、油、★バター	にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、コーン、トマト缶、りんご	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.3 g
26	木	牛乳 ・丸パン ・さけフライ・パセリポテト・やさいとコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、豚、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、★バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 716 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g
27	金	牛乳 ・こぎつねごはん ・いかのこうみやき・いしかりじる	豚ひき肉、油揚げ、いか、白みそ、さけ、絹ごしとうふ、かつお節、赤みそ ★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、油、★バター	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、ごぼう、玉ねぎ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.5 g
30	月	牛乳 ・むぎごはん ・しせんと豆腐・キャベツのおかかあえ ・くだもの(みかん)	豚肉、赤みそ、絹ごしとうふ、かつお節 ★牛乳	米、麦、砂糖、くず粉、油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、みかん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g

※食材料の購入都合により、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	639	26.8	20.3(28.5)	353	2.5	198	0.29	0.39	15	4.9	2.8
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



早睡・早起き・朝ごはん