

11月 献立表

平成 28 年度

石神井東小学校

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	
1 火	牛乳 ・むぎごはん ・しせんどろふ・はりはりづけ・わかめスープ	豚肉、赤みそ、絹ごし豆腐、★牛乳、わかめ	米、麦、くずでん粉、砂糖、じゃがいも、油、ごま油、★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、切干しいんこん、もやし	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.8 g
2 水	牛乳 ・もやしのピリからラーメン ・タケノコのメンマふうにももの・りんごゼリー	豚肉、赤みそ、★牛乳	中華めん、砂糖、ごま油、油、★ごま	にんじん、にら、しょうが、にんにく、もやし、とうもろこし、ねぎ、たけのこ、りんご(ストロベリー)	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3 g
4 金	牛乳 ・こぎつねごはん ・やきししゃも・とんじり	豚ひき肉、油揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、★ししゃも	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g
7 月	牛乳 ・とりごぼうピラフ ・クリームシチュー	鶏肉、ハム、ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、バター、油	にんじん、青ピーマン、しょうが、ごぼう、玉ねぎ、グリーンピース	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
8 火	牛乳 ごはん ・あじのカミカミバーグ・コーンポテト ・みそしる(キャベツ)	鶏肉、凍り豆腐、★たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、れんこん、切干しいんこん、だいこん、とうもろこし、キャベツ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3 g
9 水	牛乳 ・ハヤシライス ・ごぼうサラダ	豚肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、油、バター、★ごま、マヨネーズ	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、ごぼう、きゅうり、もやし	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g
10 木	牛乳 ・マーガリンパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイととうふのスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	マーガリンパン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンツアイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが、ぶどうストレートジュース	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g
11 金	牛乳 ・さつまいもごはん ・さけのしおやき・ひじきとだいずのもの ・ひつつみじる	さけ、大豆(国産乾)、さつまいも、鶏肉、★牛乳、ひじき	米、もち米、さつまいも、つきごん、砂糖、小麦粉、白玉粉、★黒ごま、油	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、はくさい、干しいたけ、ねぎ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.5 g
14 月	牛乳 ・フレンチトースト ・ジャーマンポテト・きんときまめのスープ	★たまご、ベーコン、きんとき豆、★牛乳、粉チーズ	食パン、砂糖、じゃがいも、マカロニ、バター、油	にんじん、トマト缶、玉ねぎ、にんにく、キャベツ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
15 火	牛乳 ・せきはん ・あげだしとうふのごもくあんかけ ・みそしる(じゃがいも、玉ねぎ)	ささげ(乾)、押し豆腐、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、もち米、上新粉、小麦粉、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、★黒ごま、油	にんじん、こまつな、はくさい、干しいたけ、ねぎ、玉ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g
16 水	牛乳 ・ホイコウロウどん ・かんとんスープ・みかん	豚肉、赤みそ、絹ごし豆腐、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、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、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3 g
17 木	牛乳 ・ツナバーガー ・かぶ入りポトフ	ツナ、豚肉、ベーコン、ウインナー、★牛乳、ピザチーズ	丸パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	にんじん、かぶ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.6 g
18 金	牛乳 ・にんじんごはん おからいりしんじゆだんご・みそワフタンスープ	じゃこ、おから、豚ひき肉、★たまご、豚肉、赤みそ、白みそ、★牛乳	米、麦、もち米、かたくり粉、ワフタンの皮、ごま油、★ごま、油	にんじん、しょうが、ねぎ、干しいたけ、にんにく、はくさい、もやし	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.3 g
21 月	牛乳 ・ごはん ・とりにくとコーンのあげに・わかめのすまじり	鶏肉、★牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、油	にんじん、にんにく、しょうが、とうもろこし、グリーンピース、だいこん、ねぎ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
22 火	牛乳 ・きのこごはん ・ビーンズオムレツ・みそしる(じゃがいも、とうふ)	鶏肉、ハム、大豆(国産乾)、★たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、油、マヨネーズ	パセリ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、しめじ、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3 g
24 木	牛乳 ・むぎごはん・のりのつくだに ・ホキのきのこチーズやき・かきたまじる	ホキ、絹ごし豆腐、★たまご、★牛乳、のり、ピザチーズ	米、麦、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、こまつな、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、ねぎ	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.6 g
25 金	牛乳 ・カレーうどん ・りんごマフィン	豚肉、かまぼこ、油揚げ、★たまご、★牛乳、こんぶ(素干し)	うどん、かたくり粉、小麦粉、砂糖、油、バター	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、りんご(缶詰)	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 4.5 g
28 月	牛乳 ・ごはん ・てづくりさつまいもあげ・キャベツのゆかりあえ ・みそしる(はくさい、さといも)	★たら(すり身)、★たまご、白みそ、油揚げ、赤みそ、★牛乳、こんぶ(素干し)	米、砂糖、かたくり粉、黒砂糖、さといも、油、★ごま	にんじん、ゆかり、ごぼう、しょうが、キャベツ、はくさい、ねぎ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.2 g
29 火	牛乳 ・ピビンバ ・くきわかめスープ	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、ごま油	こまつな、にんじん、しょうが、たけのこ、干しぜんまい、もやし、はくさい	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g
30 水	牛乳 ・ガーリックトースト ・ミートボールコーンシチュー	豚ひき肉、★牛乳、生クリーム	食パン、パン粉、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、バター	にんじん、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 1.7 g

※食材の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、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	641	26.1	21.4(30.0)	358	2.2	210	0.28	0.39	13	4.6	2.9
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

石神井東小学校 給食センター