

11月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	木	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず どうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641kcal 30.0g 16.7g 3.2g	とんこつ
2	金	ぎゅうにゅう きくのはなごはん まぐろのかりんどうあげ みそしる くだもの(きついかみかん)	ぎゅうにゅう とりにく だいず どうふ みそ まぐろ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	こめ むぎ しめじ きくのはな しょうが にんじん だいこん れいとうグリーンピース ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625kcal 31.3g 16.7g 3.2g	かつおぶし
5	月	ぎゅうにゅう さんしょくそぼろどん (にくそぼろ・いりたまご・ゆでやさい) みそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	しょうが こまつな もやし はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669kcal 34.5g 21.1g 2.8g	かつおぶし
6	火	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ こなチーズ たまご なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758kcal 27.4g 21.1g 2.8g	×
7	水	ぎゅうにゅう プルコギどん ちんげんさいとどうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく りんご にら ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602kcal 26.7g 18.8g 2.7g	とりがら
8	木	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんいりまぜごはん ししゃも のなんばんづけ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ どうふ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	まいたけ えのき しめじ ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん れいとうグリーンピース ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん きピーマン しょうが だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kcal 28.1g 20.3g 3.7g	かつおぶし
9	金	ぎゅうにゅう セサミトースト あおりのポテト だいずいりにくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず どうふ あおりの	しょうパン マーガリン さとう グラニューとう ごま かたくりこ ごまあぶら じゃがいも バター はるさめ	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636kcal 22.7g 28.8g 2.1g	とりがら
12	月	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ いかのチリソース たまごわかめのスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく どうふ たまご わかめ	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん たけのみずに ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639kcal 35.7g 23.5g 3.5g	とりがら
13	火	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ブロccoliとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ざらめとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ ブロccoli トマトピューレ ホールコーン れいとうグリーンピース セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669kcal 21.0g 23.2g 2.2g	とんこつ
14	水	ぎゅうにゅう カレーピラフ "ねりまく"でとれたきゃべつをつかったポトフ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム れいとうグリーンピース きゃべつ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660kcal 21.9g 22.7g 3.2g	とんこつ とりがら
15	木	ぎゅうにゅう さけとしょうがのたきこみごはん かふうきゅうり ひつみじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま さとう れいとうしらたま	こめ むぎ しょうが こまつな れいとうグリーンピース ねぎ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646kcal 25.0g 15.5g 2.8g	かつおぶし
16	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのナムル みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま やきふ	しょうが にんじん こまつな もやし にんにく だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610kcal 25.0g 22.7g 2.6g	かつおぶし
19	月	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ぶたにくのさんしゅうに やさいのりあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく はつちょうみそ なまあげ いか	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん もやし きゃべつ こまつな しょうが ほししいたけ たまねぎ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 25.7g 16.5g 2.0g	ほししいたけ
20	火	ぎゅうにゅう チンジャオロースどん じゃこサラダ くだもの(ラ・フランス)	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのみずに ピーマン あかピーマン きピーマン もやし きゃべつ たまねぎ ラ・フランス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614kcal 25.6g 17.7g 1.8g	とりがら
21	水	ぎゅうにゅう こぎつねごはん おやこやき みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご どうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのみずに こまつな だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632kcal 30.9g 23.4g 3.5g	かつおぶし
22	木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー なまクリーム	コッペパン あぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658kcal 21.9g 31.7g 2.9g	とりがら
23	金	きんろうかんしゃのひ						
26	月	ぎゅうにゅう ごはん ぶりのてりやき ごもくまめ すましじる	ぎゅうにゅう ぶり だいず こんぶ わかめ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	しょうが にんじん れんこん ほししいたけ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651kcal 30.3g 22.0g 2.0g	かつおぶし
27	火	ぎゅうにゅう ごもくチャーハン あげぎょうざ もやしとどうふのスープ	ぎゅうにゅう やきぶた えび たまご ぶたにく どうふ	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ きゃべつ にら れいとうグリーンピース にんじん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609kcal 26.3g 25.0g 2.9g	とりがら
28	水	ぎゅうにゅう ガーリックフランス チリコンカン くだもの(かき)	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ	フランスパン マーガリン あぶら こむぎこ さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマトピューレ かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623kcal 22.2g 24.4g 2.7g	とりがら
29	木	ぎゅうにゅう ごはん かつおでんぶ やさいとかまぼこのからししょうゆあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	きゃべつ もやし こまつな にんにく しょうが にんじん たまねぎ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616kcal 24.1g 12.6g 2.7g	かつおぶし
30	金	ぎゅうにゅう ココアパン ポテトサラダ えびとマカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく えび こなチーズ なまクリーム	ココアパン じゃがいも あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ	にんじん きゅうり たまねぎ スライスマッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695kcal 26.8g 28.8g 1.6g	とりがら

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	26.8	21.8	330	2.4	219	0.32	0.4	15	4.4	2.7
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