

令和元年

11月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 金	きくのはないごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき やさいのみそしる きっかみかん	とりにく ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも		しめじ グリンピース きく しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん たまねぎ みかん		603	17.5	22.7	2.8
5 火	ごこくおこわ ぎゅうにゅう ★ひじきとだいのハンバーグ いしかりじる	あずき ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず ひじき ★たまご さけ とうふ みそ		ごめ もちごめ おおむぎ きびパン さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも パター		れんこん たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ		624	17.9	27.0	3.1
6 水	ぶたどん ぎゅうにゅう ひつつみじる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		ごめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう しらたまだんご		しょうが たまねぎ ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ こまつな		673	14.8	30.0	3.4
7 木	しろごまきなこあげパン ぎゅうにゅう きのこのクリームシチュー ★かき	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム		ミルクパン しろすりごま さとう グラニューとう こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン グリンピース ★かき		697	13.7	36.3	2.3
8 金	★ほっかいごはん ぎゅうにゅう ★ししゃものごまいそべあげ だいこんとあぶらあげのみそしる	とりにく ★えび いか ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ★たまご あおりの あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう こむぎこ しろごま		にんじん たけのこ コーン グリンピース だいこん こまつな		618	20.3	30.4	3.0
11 月	★チキンカレーライス ぎゅうにゅう じゃこサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ		ごめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ ざらめ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★りんご ふくじんづけ もやし キャベツ		694	14.4	28.3	3.2
12 火	ほうとう ぎゅうにゅう ★ポパイケーキ	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ★たまご		うどん さともいも こんにやく こむぎこ さとう あまなつとう		にんじん かぼちゃ ほししいたけ こまつな ねぎ ほうれんそう		614	15.4	23.3	1.6
13 水	ホイコウロウどん ぎゅうにゅう かいそうスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		ごめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい		594	14.7	27.1	2.9
14 木	おせきはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ★むらくもじる ★りんご	ささげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★たまご こんぶ		ごめ もちごめ くるごま さとう でんぶん かたくりこ		ほししいたけ ねぎ ★りんご		617	17.1	28.6	2.4
15 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき きゅうりときゃべつのおかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし わかめ とうふ		ごめ おおむぎ さとう じゃがいも		キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ		596	19.0	18.7	3.0
18 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに やさいのからしあえ ほねぶとふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく しらすほし かつおぶし こんぶ		ごめ おおむぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ しろすりごま		しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし こまつな		637	15.1	21.6	2.2
19 火	ギザド・デ・ポーヨ(コロンビア) ぎゅうにゅう かぶのスープ ★みかん	いんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ パター オリーブゆ こめあぶら		にんにく たまねぎ 下マドかん マッシュルーム トマト トマトジュース トマトピューレ ねぎ ピーマン にんじん かぶ かぶ (は) ★みかん		605	14.5	25.4	1.8
20 水	しよくパン ぎゅうにゅう ★てづくりみかんジャム ポテトグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ベーコン		しよくパン さとう こーんすたーち こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ		★みかんかん ★みかんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン		649	13.4	37.7	3.0
21 木	さんまのかばやきどん ぎゅうにゅう やさいののりあえ きのこのみそしる	さんま ぎゅうにゅう のり かつおぶし あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ さとう しろごま		しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ		671	14.5	37.4	3.2
22 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう さつまいものつつみあげ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう なまクリーム		ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ しろごま さつまいも パター ぎょうざのかわ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり		678	12.9	38.9	2.2
26 火	きびわかめごはん ぎゅうにゅう ★えびととうふのちゅうかに かふうきゅうり	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく ★えび とうふ		ごめ おおむぎ きび こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ たら きゅうり		594	20.1	27.3	2.9
27 水	★ピビンバ ぎゅうにゅう はくさいスープ	ぶたひきにく ★たまご ぎゅうにゅう とりにく		ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま こめあぶら		しょうが たけのこ ぜんまい にんじん こまつな もやし にんにく たまねぎ はくさい		596	16.8	30.2	3.3
28 木	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ	さけ ぎゅうにゅう とりにく		コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも		にんじん たまねぎ こまつな きゅうり		693	17.8	27.7	3.1
29 金	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのみそに みぞれじる ★かき	ぎゅうにゅう ★さば こんぶ みそ とうふ		ごめ おおむぎ さとう かたくりこ		しょうが ねぎ にんじん なめこ えのきたけ だいこん ★かき		624	16.2	26.1	3.3

※ 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19回

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	636	16.0	28.8	2.8	330	95	2.1	220	0.37	0.51	33	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上