

令和2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 (%)	塩分 (g)			
2月	きくのはないりごはん ★ぎゅうにゅう ★ぎせいどうふ きのごじる ★きっかみかん	とりにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	しめじ グリンピース きく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん えのきたけ ★みかん	564	17.7	30.2	2.7			
4水	★スバゲティきのこクリーム ★ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ	ベーコン とりにく えび ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	スバゲティ オリーブゆ こめあぶら ★バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん きゅうり	643	14.7	35.4	2.2			
5木	ごこかみかみごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものあおのりやき あげじゃがいものきんぴら やさのみそしる	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あおのり とうふ みそ	こめ もちごめ あかまい くらまい きび じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	602	16.0	23.5	3.0			
6金	ごはん ★ぎゅうにゅう とりのからあげ きゃべつのはちまいためいなかじる	★ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あつあげ	こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	651	16.2	31.4	2.1			
9月	ぶたにくチャーハン ★ぎゅうにゅう とうふとツナのあげぎょうぎ ごもくさっぱりスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんにく しょうが はくさい こまつな	627	13.9	32.4	2.5			
10火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ホキのみみじやき ごまあえ さつまじる	★ぎゅうにゅう ★ホキ とうふ みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう しろごま さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	588	16.6	23.1	2.1			
11水	★チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう ねりまのきゃべつとじゃこのサラダ	とりにく だいず ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ★バター 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 もやし キャベツ	680	14.4	30.7	2.7			
12木	ぶたどん ★ぎゅうにゅう じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	601	16.0	26.8	2.9			
13金	★アップルトースト ★ぎゅうにゅう ★チーズポテト ワンタンスープ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ぶたにく	★しょくパン ★バター グラニューとう さとう ★マーガリン じゃがいも こめあぶら ウェーブワンタン	★りんご パセリ しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ	651	12.8	41.1	3.2			
16月	★ビビンバ ★ぎゅうにゅう ABCスープ	ぶたひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら マカロニ	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	617	16.2	28.6	2.8			
17火	ごはん ★ぎゅうにゅう のりとひじきのつくだに ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものそぼろに	★ぎゅうにゅう のり ひじき かつおぶし ぶたひきにく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	ブロッコリー しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	617	14.3	22.0	1.7			
18水	★あんかけやきそば ★ぎゅうにゅう ★おかしなおかしなはんじゅくたまご	ぶたにく いか えび ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう かんてん	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ★カルピス	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ ★ももかん	603	15.7	29.3	2.5			
19木	まいたけごはん ★ぎゅうにゅう ★さわらのさいきょうやき だんごじる	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★さわら みそ とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま しらたまこ こむぎこ	にんじん まいたけ だいこん ほししいたけ こまつな	666	18.1	27.3	2.5			
20金	わかめごはん ★ぎゅうにゅう ★こまつないりたまごやき きりぼしだいこんのものごじる	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご さつまあげ だいず とりにゅう みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ	626	15.5	27.5	3.0			
24火	ごはん ★ぎゅうにゅう やさいとこのこのガーリックソテー ★ストロガノフふうにごみ	★ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ★なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら オリーブゆ ★バター こむぎこ ざらめ	にんにく にんじん しめじ キャベツ こまつな しょうが マッシュルーム たまねぎ セロリー トマトピューレ グリンピース	678	12.6	33.1	2.3			
25水	★セルフコロッケバーガー ★ぎゅうにゅう ごもくやさいスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく	★まるパン こめあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし にはくさい ねぎ	639	15.1	34.9	3.0			
26木	こうやどろふのそぼろどん ★ぎゅうにゅう ★いしかりじる ★りんご	とりひきにく こうやどろふ ★ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ★バター	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ ★りんご	660	18.2	24.4	2.7			
27金	ごもくみそにくうどん ★ぎゅうにゅう ★いがりくん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★なまクリーム	うどん こめあぶら さつまいも さとう ★バター こむぎこ そらめん	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	625	13.8	28.9	2.5			
30月	★やきにくガーリックライス ★ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら ★バター さとう トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん こまつな	601	14.0	27.7	2.2			

※ 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	628	15.3	29.5	2.6	332	90	2.1	268	0.37	0.51	28	4.4
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