

令和3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	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 月	ごはん ★ぎゅうにゅう てっかみそ にくどうふ キャベツのおかかあえ	★ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたき やきふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	617	18.8	28.2	1.8			
2 火	★ココアパン ★ぎゅうにゅう ★ポテトグラタン ★バイザンヌスープ	★ぎゅうにゅう とり にく ★クリーム ★チーズ ぶたにく	★ココアパン こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく かぶ かぶ (は)	652	16.9	41.7	2.7			
4 木	★ほっかいごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものいそべあげ しおとんじる	★えびいか ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ こんにやく じゃがいも	にんじん コーン グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ だいこん	618	19.7	32.2	2.6			
5 金	★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ ツナコーンサラダ	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう まぐろかん	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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★ふくじんづけ キャベツ もやし コーン	686	14.9	29.8	2.3			
8 月	チンジャオロースどん ★ぎゅうにゅう とうふのちゅうかスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とり にく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら 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 ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ きピーマン はくさい チンゲンサイ	602	18.8	31.5	2.3			
9 火	★シーフードピラフ ★ぎゅうにゅう やさいとこのこのガーリックソテー マカロニスープ	とり にく いか ★えび ベーコン ★ぎゅうにゅう ウィンナー	こめ おおむぎ こめあぶら ★バター じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ コーン にんにく しめじ キャベツ こまつな	628	17.3	30.7	3.0			
10 水	★ビビンバ ★ぎゅうにゅう チゲスープ	ぶたひき にく ★ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ★ごま	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん こまつな もやし にんにく キムチ はくさい えのきたけ なら	602	17.8	29.9	2.7			
11 木	★フレンチトースト ★ぎゅうにゅう にくだんごスープ ★パセリポテト	★ぎゅうにゅう ★たまご とりひき にく だいず とうふ	★しょくパン さとう ★バター かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ パセリ	611	18.9	35.4	3.0			
12 金	ごはん ★きゅうにゅう さといものすきやきクロック キャベツのゆかり和え あぶらあげとやさいのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたひき にく あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも さといも こめあぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	623	13.4	28.3	2.5			
15 月	ごっこおこわ ★ぎゅうにゅう ★まぐろのかりんとうあげ みそしる	あずき ★ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ わかめ みそ	こめ もちごめ おおむぎ きびかたくりこ こめあぶら さとう ★しろごま	しょうが だいこん にんじん	647	19.5	27.4	2.6			
16 火	★ごもくうまにどん ★ぎゅうにゅう ★あおだいずいりごまあえ ★かき	ぶた にく かまぼこ いか ★えび ★ぎゅうにゅう だいず	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろごま さとう	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ もやし ★かき	619	20.2	24.9	2.4			
17 水	★ねりまきやべつ のスタミナホイコウロ うどん ★ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶた にく みそ だいず ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★しろごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	631	18.6	32.1	2.2			
18 木	あんかけやきそば ★ぎゅうにゅう ★だいがくいも	ぶた にく いか ★ぎゅうにゅう	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ さつまいも みずあめ ★くろごま	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	657	13.3	30.8	2.3			
19 金	ごぎつねごはん ★ぎゅうにゅう はくさいのおかかあえ こうやどうふとやさいのものにもの	ぶたひき にく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう かつおぶし とり にく ちくわ こうやどうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん グリンピース はくさい キャベツ こまつな ごぼう ほししいたけ だいこん	644	18.3	32.8	2.4			
22 月	★しろごまきなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★ポルシチ ★キャロットゼリー	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶた にく だいず ★なまクリーム アガー	★ねじりパン ★しろすりごま さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ ★みかんジュース	615	16.2	37.0	2.5			
24 水	ガバオライス ★ぎゅうにゅう ★やさいとコーンのスープ	ぶたひき にく とりひき にく だいず ★ぎゅうにゅう とり にく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	619	19.7	30.5	2.6			
25 木	きびごはん ★ぎゅうにゅう やさいのからしあえ ごもく にく じゃが のりとひじきのつくだに	★ぎゅうにゅう ぶた にく さつまあげ のり ひじき	こめ おおむぎ きび こめあぶら しらたき じゃがいも さとう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ	616	16.2	23.4	2.2			
26 金	ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう じゃこサラダ ★りんご	ぶた にく みそ ★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 さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ キムチ キャベツ ★りんご	636	16.8	28.7	1.6			
29 月	★スパゲティきのこクリーム ★ぎゅうにゅう しるいんげんまめとやさいのスープ	ベーコン とり にく ★ぎゅうにゅう ★クリーム いんげんまめ	スパゲティ オリーブゆめこめあぶら ★バター こむぎこ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ こまつな	626	18.0	37.7	1.8			
30 火	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのてりやき あげじゃがいものきんぴら なめこのみぞれじる	★ぎゅうにゅう さけ とり にく とうふ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら こんにやく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	634	19.7	29.0	2.6			

※ 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20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	629	17.6	31.1	2.4	339	98	2.4	215	0.35	0.47	18	7.4
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	25	4.5以上