

令和4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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	チャーハン 牛乳 いかと豆腐のカレー煮 キャラメルポテト	やきふた ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ なまクリーム	せいはいくまい こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ さつまいも みずあめ バター	ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな しめじ	695	14.6	27.5	2.4
2 水	ご飯 牛乳 鉄火みそ 里芋と大根の旨煮 野菜とツナのピリッとあえ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく さつまあげ ツナ	せいはいくまい こめあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり ねぎ	576	16.1	23.4	2.1
4 金	ご飯 牛乳 鶏肉の南蛮酢 こんにやくとごぼうのピリ辛炒め 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく とうふ あぶらあげ	せいはいくまい さとう かたくりこ ごまあぶらこんにやく しらたき	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ だいこん ほししいたけ	575	20.2	26.6	1.8
7 月	ぶどうパン 牛乳 さつま芋のクリームグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ぶたにく ひよこまめ	ぶどうパン こめあぶら バター さつまいも こむぎこ パンこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな パセリ キャベツ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ	636	16.4	33.5	3.1
8 火	ご飯 牛乳 骨太ふりかけ 筑前煮 キャベツの甘味噌サラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ とりにつく さつまあげ みそ	せいはいくまい さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ れんこん チンゲンサイ さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	594	17.1	23.9	2.3
9 水	回鍋肉丼 牛乳 大根のナムル 花みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	せいはいくまい こめあぶら さとう かたくりこ しろこま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ピーマン あかピーマン こまつな だいこん きゅうり みかん	578	15.6	25.4	1.9
10 木	ガパオライス 牛乳 ビーンズサラダ コンソメスープ	とりひきにつく ぶたひきにつく だいず ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにつく	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも じゃがいも	しょうが にんにく あかピーマン ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ かぶ こまつな しめじ パセリ	619	16.9	31.3	2.5
11 金	ご飯 牛乳 鮭のバーベキューソース ひじきのマリネ えのきと里芋の呉汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき ちりめんじゃこ とりにつく あぶらあげ とうふ だいず みそ	せいはいくまい こめあぶら さとう さといも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん えのきたけ みつば	597	20.8	27.6	2.3
14 月	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ きのこソース ほうれん草のソテー 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにつく とりひきにつく とうふ ベーコン とりにつく あぶらあげ	せいはいくまい こめあぶら パンこ さとう さといも でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん しめじ えのきたけ だいこん にんにく キャベツ ほうれん草 はくさい こまつな	585	17.6	31.4	2.5
15 火	ピザトースト 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜とさつま芋のクリームシチュー	ベーコン チーズ だいず ぎゅうにゅう とりにつく なまクリーム	しょくパン こめあぶら さとう さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン にんにく しょうが はくさい ほうれん草	609	16.4	43.2	2.9
16 水	ご飯 牛乳 ししゃもの紅葉揚げ 野菜と竹輪のごま酢あえ にらと豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	せいはいくまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら しらすごま さとう さつまいも	にんじん キャベツ だいこん ほうれん草 はくさい たまねぎ こまつな にら	587	16.5	31.7	2.1
17 木	麻婆麺 牛乳 胡瓜とおかかの華風あえ 青梗菜と玉葱のスープ	とうふ ぶたひきにつく みそ ぎゅうにゅう かつおぶし とりにつく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろうこま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん にら たけのこ ほししいたけ こまつな だいこん きゅうり みずな はくさい たまねぎ チンゲンサイ しめじ	591	19.4	31.4	2.9
18 金	ご飯 牛乳 白身魚のバター醤油焼き 糸寒天と野菜のあえもの 五目さつま汁	ぎゅうにゅう たら かんてん みそ ぶたにく あぶらあげ あつあげ	せいはいくまい こめあぶら バター さとう ごまあぶら さつまいも	たまねぎ エリンギ しめじ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり こまつな はくさい だいこん	582	18.5	27.8	1.9
21 月	スパゲッティーミートソース 牛乳 ハムとキャベツのコールスローサラダ りんご	ぶたひきにつく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティー こめあぶら さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	663	16.6	36.4	2.6
22 火	梅ちりご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ カレーきんぴら	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ ぶたひきにつく	せいはいくまい 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	かんそうかりかりうめ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな だいこん れんこん ごぼう さやいんげん	613	19.2	29.5	3.8
24 木	ご飯 牛乳 かつおと大豆の甘辛がらめ キャベツの塩昆布あえ なめことじゃが芋の味噌汁	ぎゅうにゅう かつお だいず かまぼこ しおこんぶ とりにつく とうふ みそ こんぶ	せいはいくまい かたくりこ こめあぶら さとう しろうこま ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん にんじん こまつな はくさい ねぎ ほうれん草 なめこ	642	20.6	26.2	2.2
25 金	ジャンバラヤ 牛乳 マカロニチーズオムレツ チリコンカン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにつく チーズ だいず なまクリーム ぶたひきにつく たまご	せいはいくまい こめあぶら マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ バター	トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン トマトピューレ さやいんげん セロリー ほうれん草 マッシュルーム パセリ トマトかん	720	16.7	33.8	2.8
28 月	ご飯 牛乳 青椒肉絲 大根のゆず漬け わかめとトックのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく あぶらあげ とうふ わかめ だいず	せいはいくまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック しろうこま	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン だいこん きゅうり ゆず はくさい しめじ	597	18.6	28.6	2.5
29 火	ご飯 牛乳 さばの香味焼き 小松菜と海苔のおひたし 冬野菜の豚汁	ぎゅうにゅう さば かまぼこ のり ぶたにく みそ	せいはいくまい さとう こめあぶら さといも	ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな はくさい だいこん れんこん ほうれん草	579	19.0	29.1	2.4
30 水	根菜カレー 牛乳 シーザーサラダ グレープゼリー	とりにつく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ かんてん チーズ	せいはいくまい こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう れんこん トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー ほうれん草 ぶどうジュース	637	12.9	26.6	2.1

※ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
11月平均摂取量	614	17.4%	29.8%	362	2.4	235	0.29	0.38	16	5.9	2.5
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満