

令和5年

11月献立表

石神井東小学校

実施日	日	曜	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)
1	水		ピビンバ 牛乳 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 にはら	602	17.8	29.9	2.7
2	木		白ごまきなご揚げパン 牛乳 ポルシチ みかん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず なまクリーム	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 トマトビュール みかん	615	16.4	37.2	2.5
6	月		ご飯(麦入り) 牛乳 鉄火みそ 肉豆腐 しゃべりのおかか和え	ぎゅうにゅう みそ だいたず 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
7	火		スパゲティきのこクリーム 牛乳 白豆と野菜のスープ	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 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
8	水		練馬キャベツのスタミナ回鍋肉丼 牛乳 わかめスープ	ぶたにく みそ だいたず 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 ビーマン	631	18.6	32.1	2.2
9	木		北海ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 塩豚汁	えび いか ぎゅうにゅう ししゃも あおりの 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	621	18.2	34.1	2.7
10	金		チンジャオロース丼 牛乳 豆腐の中華スープ	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 ビーマン 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	601	18.8	31.6	2.3
13	月		ガバオライス 牛乳 野菜とコーンのスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいたず 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 ビーマン 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
14	火		五穀おこわ 牛乳 鯖のかりんとう揚げ 大根とわかめの味噌汁	あずき ぎゅうにゅう まくら 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
15	水		セサミトースト 牛乳 肉団子と野菜のスープ パセリポテト	ぎゅうにゅう とりひきにく だいたず とうふ	しよくパン マーガリン さとう しろすりごま かたくりこ はるさめ ごまあぶら バター 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	655	16.2	43.7	2.9
16	木		シーフードピラフ 牛乳 野菜とき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 ウインナー	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
17	金		ご飯(麦入り) 牛乳 からし和え 五目肉じゃが 海苔とひじきの佃煮	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 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	581	16.5	24.5	2.2
20	月		豚キムチ丼 牛乳 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 にはら ねぎ キムチ キャベツ りんご	636	16.8	28.7	1.6
21	火		あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	ぶたにく いか 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	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 みかんかん ももかん	529	15.9	32.3	2.2
22	水		ご飯(麦入り) 牛乳 里芋のスキヤキクロック ケチャのゆかり和え 油揚げと野菜のみそ汁	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
24	金		ご飯(麦入り) 牛乳 鮭の照り焼き 揚げじゃがいものきんぴら なめこのみぞれ汁	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 こんやく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ なめこ	636	19.7	28.9	2.6
27	月		五目うま煮丼 牛乳 青大豆いりごま和え	ぶたにく かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう だいたず	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	594	20.9	25.8	2.4
28	火		ご飯(麦入り) 牛乳 根菜のピリ辛炒め さわらの生姜風味焼き かぼちゃと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ こめめかあぶら こんやく さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	633	19.7	28.9	2.2
29	水		ポークカレーライス 牛乳 ツナコーンサラダ	ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう まくらかん	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 キャベツ もやし コーン	665	15.2	30.7	1.5
30	木		こぎつねご飯 牛乳 白菜のおかか和え 高野豆腐と野菜の煮物	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

※ 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	620	17.8	31.2	2.3	333	99	2.4	209	0.34	0.46	17	7.0
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。