

11月の献立表

平成27年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質	
2月	○		ひじきごはん ぶりの照り焼き さつま汁	鶏肉 油揚げ 大豆 ぶり 豚肉 ひじき 牛乳 豆腐 みそ	米 砂糖 さつまいも 油	人参 小松菜 生姜 大根 しめじ 葱	704kcal 33.6g	
3月	火		文化の日					
4月	○		麦ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 華風大根	鶏肉 みそ 豆腐 えび 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 玉葱 白菜	583kcal 25.5g	
5月	○		ごま入り菜めし ほうれん草の卵焼き 大根のみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま 油	人参 ほうれん草 玉葱 大根 葱	613kcal 26.3g	
6月	○		揚げパン カレーポトフ みかん	きな粉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 牛乳	揚げパン グラニュー糖 じゃが芋 油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ みかん	658kcal 24.5g	
9月	○		豚キムチ丼 野菜とじゃこのあえもの	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	人参 なら 小松菜 にんにく 玉葱 白菜 キムチ もやし	579kcal 22.7g	
10月	○		ごはん 鯖の文化干し 具だくさんみそ汁 切り干し大根の含め煮	鯖の文化干し 油揚げ みそ 牛乳 さつま揚げ	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 大根 葱 切り干し大根 干し椎茸	688kcal 31.6g	
11月	○		中華菜めし かきたまスープ りんご	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	青梗菜 人参 小松菜 干し椎茸 筍 玉葱 りんご	573kcal 22.4g	
12月	○		ミートスパゲティ オニドレサラダ	豚肉 ツナ缶 牛乳 パルメザンチーズ	スパゲティ 砂糖 薄力粉 オリーブ油 油 バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	640kcal 26g	
13月	○		こぎつねごはん 焼きししゃも けんちん汁	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 ししゃも	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	632kcal 30.9g	
16月	○		鶏ごぼろピラフ ミネストローネ ぶどうゼリー	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳 パルメザン	米 じゃがいも スパゲティ 砂糖 油 バター	人参 さやいんげん トマト 生姜 ごぼう にんにく 玉葱 キャベツ ぶどうジュース	606kcal 19.1g	
17月	○		ごはん さんまの生姜煮 なめこ入りみそ汁 白菜づけ	さんま 豆腐 みそ 牛乳 こんにゃく	米 砂糖	人参 小松菜 生姜 なめこ 葱 大根 白菜 きゅうり	653kcal 26g	
18月	○		ガーリックフランス クリームシチュー みかん	鶏肉 牛乳 調理用牛乳 クリーム	ワトランス じゃがいも 薄力粉 ワトタイプマガリン 油 バター	人参 玉葱 みかん	665kcal 21.6g	
19月	○		麦ごはん ホイコーロー 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青ピーマン きゅうり にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	610kcal 20.9g	
20月	○		青大豆とごまのごはん 鶏の唐揚げ 沢煮椀	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉 薄力粉 ごま 油	人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 筍 葱 干し椎茸	639kcal 24.2g	
23月			勤労感謝の日					
24月	○		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜汁	鮭 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも バター	人参 青ピーマン キャベツ 玉葱 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	585kcal 28.7g	
25月	○		麦ごはん 豆腐の五目炒め 春雨スープ	鶏肉 えび 豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 青梗菜 しめじ にんにく 生姜 筍 干し椎茸 葱 白菜	620kcal 26.3g	
26月	○		ごはん 海苔の佃煮 肉じゃが もやしのからしあえ	豚肉 牛乳 ほしのり	米 砂糖 じゃがいも つきこんにゃく 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし	597kcal 21.5g	
27月	○		ミルクパン ハンバーグ バミセリスープ ぶどう	豚肉 ベーコン 牛乳 調理用牛乳	ミルクパン パン粉 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 ぶどう	664kcal 29.1g	
28月	○	ジョア	チキンカレー コールスローサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム ジョア	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 コーン 玉葱 にんにく 生姜 りんごソース キャベツ きゅうり	649kcal 17.8g	

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

11月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	μg gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	630	25.2	30%	337	2.2	226	0.37	0.52	28	4.1	2.7
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					