

# 11月の献立表

平成30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	
1	木	○	わかめとごまのごはん ジャンボ肉シュウマイ 広東スープ	わかめ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 生姜 葱 筍 白菜	652kcal 26.5g	
2	金	○	秋のかおりごはん 実だくさんすまし汁 キャベツのじゃこあえ	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 油	人参 小松菜 しめじ 大根 葱 キャベツ	561kcal 20.6g	
5	月	○	豚キムチ丼 もやしナムル	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 なら 小松菜 にんにく 玉葱 キムチ 白菜 もやし	583kcal 22.2g	
6	火	○	菜めし 五目煮 野菜の生姜じょうゆ	鶏肉 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 筍 干し椎茸 キャベツ 生姜	566kcal 18.2g	
7	水	○	エッグバーガー ミネストローネ みかん	たまご いんげん豆 牛乳 バーニ 調理用牛乳 ビザチズ	ポトツグ パソ じゃがいも カニ バター マヨネーズ 油	人参 トマト にんにく 玉葱 キャベツ みかん	642kcal 21.4g	
8	木	○	ごはん さんまの生姜煮 根菜のみそ汁 白菜漬け	さんま 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 生姜 大根 白菜 きゅうり	659kcal 24.7g	
9	金	○	ジャージャー麺 サイダーゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり もやし 桃	640kcal 25.8g	
12	月	○	ダブルカレー ツナドレサラダ	豚肉 大豆 ツナ缶 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう もやし きゅうり	681kcal 25.4g	
13	火	○	ゆうやけごはん ちくわの磯部揚げ 沢煮椀	ちくわ 豚肉 牛乳 青のり	米 麦 薄力粉 ごま油 ごま 油	人参 小松菜 大根 筍 葱 干し椎茸	598kcal 21.3g	
14	水	○	～ 練馬産キャベツを使った全校一斉給食 ～ ごはん 生揚げのみそ炒め じゃこサラダ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	人参 小松菜 もやし 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく	661kcal 27.1g	
15	木	○	ごはん 鮭の香味焼き けの汁風 野菜の甘酢	鮭 凍り豆腐 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 きゅうり 葱 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 キャベツ	600kcal 31.6g	
16	金	○	ぶどうパン コーンシチュー キャベツのマリネ	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 パルザ ソース	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	633kcal 22.4g	
19	月	○	ピピンパ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし しめじ 葱	561kcal 22.2g	
20	火	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 葱 筍 しめじ グリンピース 生姜 ごぼう 大根	595kcal 27.8g	
21	水	○	ポークストロガノフ みそドレサラダ	豚肉 みそ 生クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター ごま油 ごま	人参 にんにく 玉葱 マツタケ キャベツ もやし コーン	669kcal 19.9g	
22	木	○	カレーうどん スイートポテト	豚肉 牛乳 生クリーム 調理用牛乳	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 さつまいも 油 バター	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱	697kcal 20g	
23	金		<b>勤労感謝の日</b>					
26	月	○	ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻ミックス	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 なら きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	607kcal 23.8g	
27	火	○	きつね寿司 あんかけ汁	油揚げ きざみのり 鶏肉 牛乳	米 砂糖 そうめん 片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸 もやし 葱	565kcal 18.8g	
28	水	○	ココアパン ポテトオムレツ キャベツのスープ	ベーコン 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳	ココアパン じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	570kcal 24.8g	
29	木	○	ごはん 鯖のからし揚げ 大根のみそ汁 野菜のごま酢	鯖 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	小松菜 人参 生姜 大根 葱 もやし	670kcal 27.9g	
30	金	○	～ オリンピック・パラリンピックメニュー フランス ～ フレンチトースト ポトフ りんご	たまご 豚肉 ウィナー バーニ 調理用牛乳 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ りんご	593kcal 24.5g	

★ 都合により、食材や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	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	619	15%	30%	334	2	248	0.36	0.5	23	4	2.8
摂取基準	650	摂取エネルギー	摂取エネルギー	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満
		全体の13～20%	全体の20～30%								