

令和2年



# 11月献立表

石神井西小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分量 (g)
2月	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 キャベツのクリームスープ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	米 大麦 バター 油 ジャガイモ 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ マッシュルーム パセリ	670	14.3	2.6
4水	ダブルカレー 牛乳 果物(みかん)	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ みかん	668	13.7	2.3
5木	きびご飯 牛乳 さばのみそ煮 具だくさん汁	牛乳 さば 昆布 みそ 豚肉 油揚げ	米 きび 砂糖 こんにゃく 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜	645	17.4	2.8
6金	揚げパン 牛乳 ポトフ	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	ショートニングパン 油 グラニュー糖 ジャガイモ 油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	662	14.6	2.6
9月	豚キムチ丼 牛乳 もやしのナムル	豚肉 みそ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ キムチ 白菜 いら もやし 小松菜	562	16.4	2.2
10火	黒パン 牛乳 鮭のみそマヨチーズ焼き ジャーマンポテト	牛乳 鮭 みそ チーズ ベーコン	黒砂糖パン マヨネーズ 油 ジャガイモ バター	たまねぎ パセリ	661	17.9	2.5
11水	ホイコーロー丼 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ パン粉	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ 小松菜	650	15.4	2.9
12木	鶏五目ごはん 牛乳 焼きししゃも けの汁風	とり肉 牛乳 ししゃも 高野豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく	にんじん たけのこ しめじ グリンピース ごぼう 大根 干しいたけ	605	18.8	2.9
13金	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 広東スープ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン 小松 菜	602	17.5	2.8
16月	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ 生姜 りんご 大根 ごぼう にんじん ねぎ	658	19.9	2.5
17火	ご飯 牛乳 ほうれん草の卵焼き わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 ねぎ	617	17.0	2.3
18水	ぶどうパン 牛乳 クリームシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ缶	ぶどうパン 油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たまねぎ パセリ粉 キャベツ きゅうり	668	14.4	2.6
19木	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜ときのこの味噌汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ	米	生姜 にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ 小松菜	625	17.7	2.2
20金	あんかけ焼きそば 牛乳 ぶどうゼリー	豚肉 うずら卵 牛乳 アガー	中華めん 油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 チンゲンサイ ぶどうジュース	594	14.9	2.9
24火	さんまの蒲焼き丼 牛乳 吉野汁	さんま 牛乳 とり肉 油揚げ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく ジャガイモ	にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	668	14.1	2.2
25水	きつね寿司 牛乳 若鶏とこんにゃくのみそ煮	油揚げ のり 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく	にんじん 干しいたけ 生姜 ごぼう ねぎ 大根	646	15.7	3.2
26木	ツナマヨバーガー 牛乳 パミセリスープ 果物(みかん)	まぐろ缶 牛乳 ベーコン	ミルクパン マヨネーズ パミセリ 油 ジャガイモ	たまねぎ パセリ にんじん ピーマン みかん	634	13.3	2.7
27金	ご飯 牛乳 まぐろのごまみそだれ 鶏の水炊き風	牛乳 かじき みそ とり肉 豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ	663	17.9	2.6
30月	ポークストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	642	12.1	2.5

※ 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19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	641	16.0	31.2	2.6	324	88	2.0	235	0.43	0.52	25	4.1
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	20	5以上