

令和4年

11月献立表

石神井西小学校

| 実施日 | 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 (%) | 塩分量 (g) |
| 1 | 火 | きびご飯 牛乳 鯖の文化干し アツアツのごまじょうゆ 野菜ときこの味噌汁 | 牛乳 さば 油揚げ みそ | 米 きび 砂糖 白すりごま | ブロッコリー キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ 小松菜 | 583 | 17.3 | 40.3 | 2.7 | | | |
| 2 | 水 | 和風きのこスパゲッティ 牛乳 スイートポテト 果物(ぶどう) | とり肉 ベーコン 牛乳 卵 生クリーム | スパゲッティ オリーブ油 米油 片栗粉 さつま芋 砂糖 バター | にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 ぶどう | 663 | 13.8 | 32.4 | 1.9 | | | |
| 4 | 金 | 豚キムチ丼 牛乳 トックスープ 果物(みかん) | 豚肉 みそ 牛乳 豆腐 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 トック ごま油 | にんにく にんじん たまねぎ キムチ(7月14日-27日品不使用) 白菜 なら 生姜 干しいたけ ねぎ 小松菜 みかん | 625 | 17.1 | 24.9 | 3.1 | | | |
| 7 | 月 | 麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 中華風大根 | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり | 587 | 17.2 | 31.4 | 2.5 | | | |
| 8 | 火 | こぎつねご飯 牛乳 鶏の水炊き風 野菜のごま酢和え | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま | にんじん 白菜 干しいたけ えのきたけ ねぎ もやし 小松菜 | 598 | 18.3 | 35.1 | 2.6 | | | |
| 9 | 水 | ホットドッグ 牛乳 キャベツたっぷりポトフ | ソーセージ 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン | コッペパン 砂糖 ジャガ芋 米ぬか油 | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 | 613 | 17.4 | 45.4 | 3.7 | | | |
| 10 | 木 | キャロットライス 牛乳 パンクシンチュウ コールスローサラダ | 牛乳 とり肉 クリーム まぐろ缶 | 米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋 小麦粉 砂糖 | にんじん にんにく たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ粉 キャベツ コーン | 611 | 12.8 | 35.4 | 1.9 | | | |
| 11 | 金 | 麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 白玉団子スープ 果物(ぶどう) | 牛乳 鮭 みそ とり肉 | 米 大麦 バター 砂糖 白玉粉 ごま油 | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 白菜 ねぎ 小松菜 ぶどう | 612 | 18.2 | 20.6 | 2.3 | | | |
| 14 | 月 | ツナピラフ 牛乳 ミネストローネ 果物 (冷凍パイ) | まぐろ缶 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 | 米 米ぬか油 ジャガ芋 マカロニ バター | にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく トマト缶 キャベツ 冷凍パイ | 583 | 14.7 | 30.7 | 2.4 | | | |
| 15 | 火 | ごまごはん 牛乳 大豆入り筑前煮 青菜と油揚げの醤油炒め | 牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ | 米 大麦 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 | 生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし 小松菜 | 596 | 16.3 | 28.8 | 2.7 | | | |
| 16 | 水 | 黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン パイザンヌスープ | 牛乳 とり肉 えび 生クリーム チーズ ベーコン | 黒砂糖/パン 米ぬか油 小麦粉 バター マカロニ・スパゲッティ パン粉 ジャガ芋 | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー かぶ | 616 | 16.0 | 36.5 | 3.0 | | | |
| 17 | 木 | 麦ご飯 牛乳 ほうれん草の卵焼き 大根のみそ汁 昆布の佃煮 | 牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ わかめ みそ 刻み昆布 削り節 しらす干し | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま | にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 ねぎ | 585 | 18.0 | 32.2 | 2.8 | | | |
| 18 | 金 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のごま和え ジャがいものみそ汁 | 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ わかめ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ごま ジャガ芋 | 生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ 小松菜 大根 たまねぎ | 586 | 17.3 | 28.3 | 2.6 | | | |
| 21 | 月 | ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 白菜のみそ汁 果物(みかん) | 牛乳 さんま 油揚げ みそ | 米 砂糖 | 生姜 ねぎ 白菜 えのきたけ みかん | 618 | 15.7 | 34.4 | 3.1 | | | |
| 22 | 火 | ごぼう入りドライカレー 牛乳 オニオンスープ ぶどうゼリー | 豚ひき肉 牛乳 ベーコン アガー | 米 バター 米ぬか油 小麦粉 ジャガ芋 砂糖 | たまねぎ にんにく 生姜 ピーマン ごぼう にんじん レーズン トマトピューレ コーン パセリ ぶどうジュース | 625 | 11.3 | 27.5 | 3.3 | | | |
| 24 | 木 | ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き もやしのおかか和え さつま汁 | 牛乳 とり肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ | 米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく さつま芋 | 生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ | 598 | 17.5 | 29.5 | 2.6 | | | |
| 25 | 金 | ガーリックライス 牛乳 千切り野菜のスープ 果物(りんご) | 豚肉 牛乳 とり肉 | 米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース セロリー キャベツ りんご | 580 | 15.4 | 29.6 | 2.0 | | | |
| 28 | 月 | 鶏五目ごはん 牛乳 焼きししゃも けんちん汁 | とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 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 ねぎ 干しいたけ | 580 | 17.9 | 28.9 | 2.6 | | | |
| 29 | 火 | ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツのあっさり和え | 牛乳 のり 豚肉 かつお節 | 米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 白ごま | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 | 584 | 16.9 | 22.0 | 1.9 | | | |
| 30 | 水 | ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト 寒天 | 中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし みかん缶 パイナップル缶 桃缶 | 639 | 17.1 | 29.7 | 3.0 | | | |

※ 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 | 604 | 16.3 | 31.2 | 2.6 | 333 | 89 | 2.3 | 207 | 0.27 | 0.40 | 15 | 5.9 |



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク