# 令和5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 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | 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 | ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 水 | 五目あんかけ焼きそば 牛乳<br>わかめともやしのスープ | 豚肉 うずら卵 牛乳 わかめ | 中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 にんにく たけのこ にんじん<br>干ししいたけ きくらげ たまねぎ もやし<br>白菜 チンゲンサイ ねぎ | 580 | 19.9 | 32.3 | 3.7 |
| 2 | 木 | きびご飯 牛乳 鯖の文化干し<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまじょうゆ<br>野菜ときのこの味噌汁 | 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<br>えのきたけ しめじ しいたけ 小松菜 | 585 | 17.4 | 40.2 | 2.7 |
| 6 | 月 | 豚キムチ丼 牛乳 トックスープ | 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<br>キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) 白菜 にら 生姜<br>干ししいたけ ねぎ 小松菜 | 586 | 17.8 | 26.4 | 3.1 |
| 7 | 火 | 麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き<br>白玉団子スープ | 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<br>白菜 ねぎ 小松菜 | 589 | 18.7 | 21.4 | 2.3 |
| 8 | 水 | 揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ | きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 | ショートニングパン 米油 グラニュー糖<br>片栗粉 春雨 ごま油 | ねぎ 生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ<br>白菜 小松菜 | 570 | 15.6 | 43.6 | 2.4 |
| 9 | 木 | 和風きのこスパゲッティ 牛乳<br>スイートポテト | とり肉 ベーコン 牛乳 卵 生クリーム | スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉<br>さつま芋 砂糖 バター | にんにく たまねぎ にんじん しめじ<br>えのきたけ 小松菜 | 640 | 14.2 | 33.6 | 1.6 |
| 10 | 金 | 麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め<br>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 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ<br>キャベツ にんにく 大根 きゅうり | 570 | 17.5 | 32.4 | 2.5 |
| 13 | 月 | キャロットライス 牛乳<br>パンプキンシチュー<br>コールスローサラダ | 牛乳 とり肉 クリーム | 米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 小麦粉<br>砂糖 | にんじん にんにく たまねぎ しめじ かぼちゃ<br>パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン | 588 | 12.4 | 34.1 | 2.0 |
| 14 | 火 | ごまごはん 牛乳 大豆入り筑前煮<br>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<br>じゃが芋 | 生姜 ごぼう にんじん たけのこ<br>さやいんげん もやし 小松菜 | 596 | 16.3 | 28.8 | 2.7 |
| 15 | 水 | セサミパン 牛乳<br>練馬ｷｬﾍﾞﾂたっぷりﾐｰﾄﾛｰﾌ<br>野菜スープ | 牛乳 豚ひき肉 とり肉 | セサミパン パン粉 米ぬか油 | キャベツ にんじん コーン グリンピース<br>たまねぎ セロリー | 572 | 20.4 | 41.9 | 3.3 |
| 16 | 木 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳<br>野菜のごま和え じゃがいものみそ汁 | 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<br>じゃが芋 | 生姜 にんじん 干ししいたけ グリンピース<br>もやし キャベツ 小松菜 大根 たまねぎ | 580 | 17.3 | 27.8 | 2.6 |
| 17 | 金 | 鶏五目ごはん 牛乳 焼きししゃも<br>さつま汁 | とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつま芋 | にんじん たけのこ しめじ グリンピース<br>大根 ねぎ | 582 | 18.8 | 28.9 | 3.0 |
| 20 | 月 | ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き<br>キャベツのじゃこ炒め 田舎汁 | 牛乳 とり肉 みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ | 米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 | 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根<br>白菜 しめじ ねぎ | 588 | 18.2 | 31.2 | 2.2 |
| 21 | 火 | ポークストロガノフ 牛乳<br>チーズ入りサラダ<br>果物（冷凍パイン） | 豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ | 米 大麦 米ぬか油 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<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>冷凍パイン | 630 | 13.1 | 32.1 | 2.6 |
| 22 | 水 | ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが<br>きゃべつのあっさり和え | 牛乳 のり 豚肉 かつお節 | 米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋<br>白ごま | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ<br>小松菜 | 584 | 16.9 | 22.0 | 1.9 |
| 24 | 金 | ツナピラフ 牛乳 ミネストローネ<br>果物(ぶどう) | まぐろ缶 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 | 米 米ぬか油 じゃが芋 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<br>トマト缶 キャベツ ぶどう | 576 | 14.9 | 31.1 | 2.4 |
| 28 | 火 | ゆかりご飯 牛乳 さんまの生姜煮 豚汁 | 牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ | 米 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく<br>じゃが芋 | 生姜 ねぎ ごぼう 大根 にんじん | 648 | 17.7 | 36.7 | 3.8 |
| 29 | 水 | ごぼう入りドライカレー 牛乳<br>オニオンスープ りんごゼリー | 豚ひき肉 牛乳 ベーコン アガー | 米 バター 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | たまねぎ にんにく 生姜 ピーマン ごぼう<br>にんじん レーズン トマトピューレ コーン<br>パセリ りんごジュース | 611 | 11.6 | 26.5 | 3.0 |
| 30 | 木 | 麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご<br>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<br>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 干ししいたけ 大根 ねぎ | 586 | 17.6 | 31.2 | 2.9 |

※　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 | 593 | 16.6 | 31.7 | 2.7 | 335 | 87 | 2.3 | 210 | 0.28 | 0.41 | 14 | 5.9 |

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク