

令和2年

11月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2 月	麦ご飯 ホキの菊花焼き 肉じゃが みそ汁(白菜・油揚げ)	○	飲用牛乳 ホキ 鶏卵 豚肉肩 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 マヨネーズ(卵なし) つきこんにやく じゃがいも 車糖(三温糖)	しょうが えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい 根深ねぎ こまつな	639	18.2	32.7
4 水	大豆入りじゃこご飯 いかのさらさ揚げ キャベツのゆかりあえ むらくも汁	○	ちりめんじゃこ 黄だいず あおのり 飲用牛乳 いか 鶏むね肉 鶏卵	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉(じゃがいもでん粉) 揚げ油 薄力粉(1等)	しょうが キャベツ もやし にんじん ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ こまつな	608	19.5	29.2
5 木	ハヤシライス ほうれん草のソテー みかん	○	豚肉肩 クリーム 飲用牛乳 ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 車糖(上白糖) 有塩バター ひまわり油 薄力粉(1等) ざらめ糖(中ざら糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト加工 (ピューレー) キャベツ ホールコーン缶 ほうれん草 みかん	674	11.0	28.2
6 金	あんかけ焼きそば いもけんぴ わかめスープ	○	いか むきえび うずら卵 飲用牛乳 黄だいず 木綿豆腐 カットわかめ	むし中華めん ひまわり油 ごま油 車糖(三温糖) でん粉 さつまいも 揚げ油 水あめ 炒りごま(黒)	根深ねぎ しょうが はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく チンゲンサイ たまねぎ	648	16.2	25.3
9 月	麦ご飯 ヒレカツ キャベツの梅醤油和え みそ汁(しめじ)	○	飲用牛乳 豚肉ヒレ肉 鶏卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 薄力粉(1等) パン粉 車糖(三温糖)	キャベツ こまつな にんじん ねり梅 はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ	575	17.9	25.7
10 火	かやくご飯 ほっけの塩焼き 大根おろし いんげんとじゃがいものソテー	○	鶏むね肉 刻みのり 飲用牛乳 ほっけ開き干し	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 つきこんにやく 車糖(三温糖) じゃがいも 揚げ油	ごぼう にんじん ぶなしめじ むきえだまめ だいこん さやいんげん	597	19.8	28.4
11 水	麦ご飯 ジャンボシューマイ キャベツのじゃこ炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	○	飲用牛乳 ぶたひき肉 鶏ひき肉 黄だいず 押し豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(三温糖) ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな 根深ねぎ	605	16.4	26.3
12 木	ミルクパン いかのアップルマリネ マセドアンソテー ジュリエンヌスープ	○	飲用牛乳 いか 金時豆水煮 ベーコン	ミルクパン でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) サラダ油 炒め油 じゃがいも	りんご たまねぎ レモン にんじん ホールコーン缶 キャベツ 青ピーマン	579	17.0	35.0
13 金	麦ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き いもようかん けんちん汁	○	飲用牛乳 秋鮭 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 調理用牛乳 粉寒天 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 有塩バター さつまいも 車糖(上白糖) 板こんにやく	キャベツ たまねぎ 赤パプリカ えのきたけ ぶなしめじ にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	617	17.4	20.6
16 月	わかめご飯 おでん がんづき みかん	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 結び昆布(半乾) 焼き竹輪 つみれ 生揚げ 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さといも こんにやく 竹輪ふ 薄力粉(バイオレット) 黒砂糖 炒りごま	だいこん にんじん みかん	614	12.4	19.8
17 火	麦ご飯 にぎすのから揚げ 白菜のゆず風味 すいとん汁	○	飲用牛乳 にぎす 木綿豆腐 青大豆ペースト 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(1等) でん粉 揚げ油 白玉粉	はくさい ゆず だいこん こまつな にんじん 干しいたけ 根深ねぎ	580	15.9	23.4
18 水	牛丼 かぶの甘酢漬け なめこのみぞれ汁	○	国産牛ばら肉 国産牛もも肉 飲用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) でん粉	たまねぎ グリンピース きゅうり かぶ にんじん えのきたけ 根深ねぎ なめこ(水煮缶詰) だいこん こまつな	689	13.2	34.5
19 木	麦ご飯 石垣卵 ほうれん草のおかか和え いわしのつみれ汁	○	飲用牛乳 鶏卵 おかか いわしミンチ 米みそ(赤色辛みそ) 凍り豆腐(粉末) 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 焼きふ 車糖(三温糖)	かぼちゃ にんじん たまねぎ むきえだまめ ほうれん草 キャベツ 根深ねぎ しょうが ごぼう だいこん だいこん葉	570	18.4	27.8
20 金	けんちんうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ ゆずゼリー	○	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ 粉寒天 粉ゼラチン	冷凍うどん サラダ油 さといも でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) はちみつ	こまつな にんじん 根深ねぎ 干しいたけ ゆず	593	16.7	31.4
24 火	吹き寄せご飯 ぶりのゆうあん焼き 野菜の胡麻和え わかめとえのきのすまし汁	○	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 ぶり カットわかめ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 炒め油 つきこんにやく さつまいも 揚げ油 車糖(三温糖) でん粉 炒りごま すりごま 車糖(上白糖)	ぶなしめじ にんじん むきえだまめ ゆず はくさい キャベツ こまつな えのきたけ だいこん だいこん葉 根深ねぎ	658	17.3	33.4
25 水	麻婆豆腐丼 野菜のナムル 乳ない豆腐	○	ぶたひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 すりごま 車糖(上白糖)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ なら 大豆もやし もやし こまつな みかん缶	619	14.7	26.6
26 木	キャロットライス かぼちゃのグラタン じゃがいもとベーコンのスープ	○	飲用牛乳 鶏むね肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 パン粉(乾燥) サラダ油 薄力粉(1等) じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな	685	13.0	29.8
27 金	麦ご飯 さばの竜田揚げ かぶの香漬け さつま汁	○	飲用牛乳 さば 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 さつまいも	しょうが かぶ かぶの葉 キャベツ ゆず にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ	671	15.0	29.6
30 月	ビスキュイパン トマトシチュー マカロニフレンチサラダ	○	鶏卵 飲用牛乳 鶏むね肉 生クリーム	食パン 有塩バター 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) 薄力粉(バイオレット) ざらめ糖 炒め油 じゃがいも サラダ油 ホイールマカロニ(卵なし)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマトピューレー キャベツ きゅうり	657	12.6	34.0

※ 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19回

11月平均値	625	15.7	28.6
基準値(中学年)	650	13~20	20~30

※ 11日(水)：「キャベツのじゃこ炒め」は、練馬区産のキャベツを使用して作ります。

※ 16日(月)：「がんづき」は、主に東北地方で農作業の合間におやつとして食べられていた郷土料理です。小麦粉・黒砂糖・卵・しょうゆなどの材料で作る蒸しパンです。秋の収穫の時期は、雁(がん)という鳥が空を飛び交い、美しい月の季節であることから「がん」と「つき」で『がんづき』という名前になったそうです。

※ 24日(火)：「和食の日」です。この日の献立は純和風献立です。「吹き寄せご飯」は、木枯らしに落ち葉が吹き寄せられる様を表した献立です。