

令和3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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 月	けんちんうどん 青のりポテトビーンズ 果物(りんご)	○	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 黄だいず あおのり(素干し)	冷凍うどん サラダ油 さといも じゃがいも 薄力粉(1等) でん粉 揚げ油	こまつな にんじん 根深ねぎ 干ししいたけ りんご	603	17.0	33.1
2 火	わかめご飯 ホキの菊花焼き じゃがいものみそ汁 果物(菊花みかん)	○	炊き込みわかめの素 ホキ 鶏卵 カットわかめ みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳	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) じゃがいも	しょうが えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 根深ねぎ みかん	616	16.5	32.9
4 木	かき揚げ丼 かぶの甘酢漬け えのきたけのみそ汁	○	いか むきえび ちりめんじゃこ 鶏卵 飲用牛乳 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(1等) 車糖(三温糖)	たまねぎ にんじん ごぼう むきえだまめ(冷凍) きゅうり かぶ えのきたけ 根深ねぎ	634	16.3	22.3
5 金	麦ご飯 花しゅうまい 白菜の柚子風味 こま入りすいとん汁	○	飲用牛乳 鶏もも肉 押し豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) しゅうまいの皮 でん粉 白玉粉 薄力粉(1等) 練りごま じゃがいも	しょうが はくさい にんじん 柚子 だいこん 根深ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ グリーンピース(冷凍)	604	15.1	25.2
8 月	アップルトースト チリコンカン なんでも干切りサラダ	○	飲用牛乳 金時豆 豚肩肉 芽ひじき	食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油 じゃがいも サラダ油 車糖(上白糖)	りんご にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶詰 トマト缶詰 トマト加工品(ピューレー) グリーンピース(冷凍) だいこん キャベツ きゅうり レモン果汁	588	15.7	34.7
9 火	麦ご飯 ホキのみそソースかけ あいませ のっぺい汁	○	飲用牛乳 ホキ みみそ(淡色辛みそ) 焼き竹輪(卵・山芋なし) 豚もも肉 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉(1等) 揚げ油 サラダ油 車糖(上白糖) 炒りごま つきこんやく 板こんやく さといも	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ 緑豆もやし	617	16.6	32.7
10 水	パプリカライス かぼちゃのシチュー マカロニフレンチサラダ	○	飲用牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム 黄だいず	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(1等) 有塩バター ひまわり油 マカロニ(卵なし) サラダ油 車糖(上白糖)	パセリ(乾) にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ 西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり	589	12.7	33.8
11 木	マーボー豆腐丼 乳ない豆腐	○	豚ひき肉 みみそ(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 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たら にんじん 根深ねぎ たまねぎ みかん缶 干ししいたけ	598	15.1	28.7
12 金	麦ご飯 いかとじゃが芋の甘辛揚げ 野菜の辛子和え 果物(りんご)	○	飲用牛乳 いか	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 じゃがいも 揚げ油 車糖(三温糖)	しょうが にんじん キャベツ 緑豆もやし むきえだまめ(冷凍) りんご	609	14.9	23.3
15 月	ししじゅうしい ししゃもの松笠揚げ はりはり漬け イナムドゥッチ	○	刻み昆布 豚もも肉 飲用牛乳 ししゃも 調理用牛乳 鶏卵 豚バラ肉 生揚げ 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) みみそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 炒め油 つきこんやく 炒りごま コーンフレーク 揚げ油 板こんやく	ごぼう にんじん 干ししいたけ 切干しいたけ きゅうり だいこん こまつな	625	17.5	33.0
16 火	麦ご飯 鶏肉の甘みそかけ カラフルマッシュポテト わかめと豆腐のみそ汁	○	飲用牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 木綿豆腐 カットわかめ みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 でん粉 炒りごま じゃがいも 有塩バター	たまねぎ たけのこ(水煮缶詰) しょうが グリーンピース(冷凍) にんじん ホールコーン缶詰 根深ねぎ むきえだまめ(冷凍)	590	17.3	30.4
17 水	ホイコーロー丼 スーミータン ココアプリン	○	豚肩肉 八丁味噌 飲用牛乳 鶏むね肉 鶏卵 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) ごま油 でん粉	にんにく キャベツ にんじん 根深ねぎ しょうが たまねぎ スイートコーン缶詰 こまつな	638	17.4	32.0
18 木	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き キャベツとコーンのソテー けんちん汁	○	飲用牛乳 さば ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 炒め油 板こんやく じゃがいも	根深ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし 干ししいたけ キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	591	17.5	32.7
19 金	たくあんご飯 石垣卵 五目豆煮 果物(菊花みかん)	○	ちりめんじゃこ 刻みのり 飲用牛乳 鶏卵 黄だいず まごころ(素干し)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ごま油 焼きふ(車ふ) 車糖(三温糖) 板こんやく	たくあん干し大根漬け 西洋かぼちゃ にんじん たまねぎ れんこん みかん むきえだまめ(冷凍) 干ししいたけ	587	18.5	25.1
22 月	麦ご飯 さといもコロッケ 野菜の梅しょうゆ和え 根菜のみそ汁	○	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏卵 鶏もも肉 みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 さといも じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉(1等) パン粉(乾燥/生) 揚げ油 板こんやく 車糖(三温糖)	たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな ねり梅 ごぼう だいこん 根深ねぎ	648	13.0	29.9
24 水	吹き寄せご飯 ぶりの照り焼き 野菜ののり酢和え なめこのみぞれ汁	○	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 ぶり 刻みのり	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 炒め油 つきこんやく さつまいも 揚げ油 でん粉	ぶなしめじ にんじん しょうが むきえだまめ(冷凍) キャベツ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン缶詰 だいこん えのきたけ なめこ缶詰 こまつな 根深ねぎ	610	18.7	33.9
25 木	シーフードゆきそば いもけんぴ わかめスープ	○	豚肩肉 いか むきえび 飲用牛乳 黄だいず 鶏むね肉 絹ごし豆腐 カットわかめ	蒸し中華めん 炒め油 ごま油 さつまいも でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) 水あめ 炒りごま	しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ にんじん たけのこ干し 緑豆もやし キャベツ チンゲンサイ 根深ねぎ	594	19.8	26.8
26 金	麦ご飯 家常豆腐 チヂミ はるさめスープ	○	飲用牛乳 生揚げ 鶏卵 豚もも肉 黄だいず 鶏むね肉 ベーコン みみそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 薄力粉(1等) 米粉 ごま油 炒め油 ひまわり油 はるさめ	しょうが たら はくさい(キムチ) 根深ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく キャベツ 干ししいたけ	635	16.4	31.6
29 月	肉まん風カレー蒸しパン ポトフ フルーツヨーグルト	○	豚赤身ひき肉 飲用牛乳 豚肩肉 カットウインナー ヨーグルト(全脂無糖)	薄力粉(バイオレット) 強力粉(1等) 炒め油 でん粉 じゃがいも 車糖(上白糖)	たけのこ干切り たまねぎ にんじん 干ししいたけ セロリ キャベツ むきえだまめ(冷凍) みかん缶詰 ハインアップル缶詰 もも缶詰	594	17.4	29.7
30 火	麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 野菜のナムル 吉野汁	○	飲用牛乳 秋鮭 みみそ(淡色辛みそ) みみそ(赤色辛みそ) 鶏むね肉 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 有塩バター ごま油 すりごま でん粉 干しうどん(乾)	キャベツ たまねぎ 赤パプリカ えのきたけ ぶなしめじ 根深ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ干切り	600	19.9	24.5

※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	609	16.7	29.9	2.4	342	91	2.2	220	0.28	0.45	16	6.5
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	25	4.5以上

※11月給食費の引き落とし日は、11月26日(金曜日)です。残高不足になりませんように口座をご確認ください。