# 令和5年度　11月献立表

石神井台小学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料とその働き おもに体の組織をつくる（赤色食品） 1群 | 2群 | おもに体の調子を整える（緑色食品） 3群 | 4群 | おもにエネルギーとなる（黄色食品） 5群 | 6群 | 栄養量 エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 麦ご飯<br>あじの香味焼き<br>大根とキャベツのさっぱりサラダ<br>石狩汁 | ○ | あじ　さけ<br>米みそ（淡色辛みそ） | 飲用牛乳 | 赤パプリカ<br>にんじん | にんにく　ごぼう<br>だいこん　キャベツ<br>しょうが　はくさい<br>根深ねぎ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>じゃがいも<br>こんにゃく | ごま油<br>菜種サラダ油 | 572 | 19.7 | 31.5 | 2.0 |
| 2 | 木 | 牛丼<br>白菜と菊の花のおかかあえ<br>鰯のつみれ汁 | ○ | 和牛肉　おかか　鶏卵<br>いわし　凍り豆腐<br>米みそ（赤色辛みそ）<br>米みそ（淡色辛みそ） | 飲用牛乳 | にんじん<br>こまつな<br>だいこん（葉） | たまねぎ　だいこん<br>グリンピース（冷凍）<br>はくさい　菊　ごぼう<br>根深ねぎ　しょうが | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>しらたき　焼き麩<br>車糖（三温糖）<br>でん粉 | ひまわり油 | 663 | 18.6 | 34.8 | 2.9 |
| 6 | 月 | 麦ご飯<br>揚げ鶏と野菜のみぞれ和え<br>白菜と生揚げのみそ汁<br>果物（菊花みかん） | ○ | 鶏もも肉　生揚げ<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>米みそ（赤色辛みそ） | 飲用牛乳 | にんじん<br>こまつな | しょうが　みかん<br>にんにく　だいこん<br>たけのこ缶　はくさい<br>干ししいたけ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>薄力粉　さといも<br>車糖（三温糖） | 菜種サラダ油 | 604 | 15.7 | 32.5 | 2.0 |
| 7 | 火 | 麻婆豆腐丼<br>キャベツの塩もみ<br>スーミータン | ○ | ぶたひき肉　鶏卵<br>米みそ（赤色辛みそ）<br>木綿豆腐　鶏むね | 飲用牛乳 | にんじん<br>にら<br>こまつな | にんにく　しょうが<br>干ししいたけ<br>根深ねぎ　たまねぎ<br>キャベツ　コーン缶 | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>車糖（三温糖）<br>でん粉 | ひまわり油<br>ごま油 | 605 | 18.3 | 30.3 | 2.9 |
| 8 | 水 | みそラーメン<br>フルーツヨーグルト | ○ | 米みそ（赤色辛みそ）<br>ぶたひき肉 | 飲用牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　根深ねぎ<br>キャベツ　きくらげ<br>コーン缶　みかん缶<br>パイン缶　もも缶 | 蒸し中華めん<br>でん粉<br>車糖（上白糖） | ひまわり油<br>ごま油<br>炒りごま（白） | 610 | 15.1 | 34.8 | 2.8 |
| 9 | 木 | 麦ご飯<br>里芋コロッケ<br>キャベツ炒め<br>かぶと生揚げのみそ汁 | ○ | ぶたひき肉<br>生揚げ　鶏卵<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>米みそ（赤色辛みそ） | 飲用牛乳<br>カットわかめ | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　キャベツ<br>コーン缶　かぶ<br>根深ねぎ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>さといも　じゃがいも<br>薄力粉　パン粉<br>マッシュポテト | ひまわり油<br>菜種サラダ油 | 609 | 13.1 | 31.0 | 2.6 |
| 10 | 金 | パプリカライス<br>ポテトグラタン<br>トマトスープ | ○ | ベーコン<br>鶏むね肉<br>豚肉もも | 飲用牛乳<br>調理用牛乳<br>ピザチーズ | パセリ　にんじん<br>トマトホール缶<br>トマトピューレ | にんにく　たまねぎ<br>ぶなしめじ　セロリ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>じゃがいも　薄力粉<br>パン粉 | 有塩バター<br>ひまわり油 | 601 | 14.5 | 32.6 | 2.3 |
| 13 | 月 | わかめご飯<br>鮭のチャンチャン焼き<br>もやしの辛味炒め<br>かきたま汁 | ○ | 秋鮭　鶏卵<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>米みそ（赤色辛みそ） | 炊き込みわかめの素<br>飲用牛乳<br>カットわかめ | 赤パプリカ<br>のざわな　にんじん<br>こまつな | キャベツ　たまねぎ<br>えのきたけ　根深ねぎ<br>ぶなしめじ 緑豆もやし<br>たけのこ缶 | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>車糖（三温糖）<br>でん粉 | 有塩バター<br>ひまわり油 | 567 | 20.4 | 26.5 | 3.4 |
| 14 | 火 | ココア揚げパン<br>チリコンカン<br>ぶどうゼリー | ○ | 金時豆<br>豚肉肩<br>粉ゼラチン | 飲用牛乳<br>粉寒天 | にんじん<br>トマトホール缶<br>トマトピューレ | にんにく　しょうが<br>たまねぎ<br>マッシュルーム缶<br>グリンピース（冷凍）<br>ぶどうジュース | コッペパン<br>加工糖（粉糖）<br>車糖（上白糖）<br>じゃがいも | オリーブ油<br>菜種サラダ油 | 589 | 16.1 | 30.4 | 2.0 |
| 15 | 水 | 麦ご飯<br>親子焼き<br>切り昆布の炒め煮<br>さといものみそ汁 | ○ | 鶏ひき肉　鶏卵<br>豚肉もも　生揚げ<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>米みそ（赤色辛みそ） | 飲用牛乳<br>刻み昆布<br>カットわかめ | にんじん<br>さやえんどう<br>こまつな | たまねぎ 根深ねぎ<br>きくらげ（乾）<br>グリンピース（冷凍）<br>ぶなしめじ | おおむぎ（米粒麦）<br>車糖（上白糖）<br>でん粉　さといも<br>つきこんにゃく<br>車糖（三温糖） | ひまわり油 | 569 | 19.0 | 29.1 | 2.3 |
| 16 | 木 | 茶飯<br>おでん<br>ごぼうとじゃこの甘辛揚げ<br>果物（りんご） | ○ | 焼き竹輪<br>つみれ<br>生揚げ | 飲用牛乳<br>結び昆布<br>ちりめんじゃこ | にんじん | だいこん　ごぼう<br>りんご | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>さといも　でん粉<br>こんにゃく　竹輪ふ<br>車糖（三温糖） | 菜種サラダ油 | 573 | 13.5 | 24.3 | 2.1 |
| 17 | 金 | 麦ご飯<br>れんこんハンバーグ<br>じゃが芋の金平<br>きのこ汁 | ○ | 鶏ひき肉　おから<br>大豆ミートミンチ<br>押し豆腐　鶏卵 | 飲用牛乳<br>カットわかめ | にんじん<br>だいこん（葉） | たまねぎ<br>れんこん　ごぼう<br>だいこん ぶなしめじ<br>えのきたけ　エリンギ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>パン粉（生）でん粉<br>車糖（上白糖）<br>じゃがいも | ひまわり油<br>菜種サラダ油 | 607 | 16.9 | 30.4 | 3.1 |
| 20 | 月 | キャロットライス<br>ホキのピザ焼き<br>カラフルマッシュポテト<br>大根のコンソメスープ | ○ | ホキ<br>ベーコン | 飲用牛乳<br>ピザチーズ<br>調理用牛乳 | にんじん<br>トマトピューレ<br>青ピーマン<br>チンゲンサイ | にんにく　たまねぎ<br>エリンギ　コーン缶<br>むきえだまめ（冷凍）<br>セロリ　だいこん | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>じゃがいも（塊茎、生） | 有塩バター<br>ひまわり油 | 579 | 18.5 | 28.4 | 2.6 |
| 21 | 火 | 麦ご飯<br>すき焼き風肉豆腐<br>南瓜プリン | ○ | 豚肉肩<br>焼き豆腐 | 飲用牛乳<br>パールアガー<br>調理用牛乳<br>生クリーム | にんじ<br>しゅんぎく<br>西洋かぼちゃ | にんにく　しょうが<br>根深ねぎ　たまねぎ<br>はくさい　えのきたけ<br>干ししいたけ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>しらたき　焼きふ<br>車糖（上白糖）<br>車糖（三温糖） | ひまわり油 | 585 | 15.0 | 28.2 | 1.1 |
| 22 | 水 | ほうとう風うどん<br>芋けんぴ<br>果物（菊花みかん） | ○ | 鶏むね肉　油揚げ<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>黄だいず | 飲用牛乳 | 西洋かぼちゃ<br>にんじん | だいこん　はくさい<br>根深ねぎ　みかん | 冷凍ほうとう<br>さつまいも　水あめ<br>車糖（三温糖） | 菜種サラダ油<br>ひまわり油<br>炒りごま（白） | 583 | 13.6 | 23.2 | 2.1 |
| 24 | 金 | 吹き寄せご飯<br>揚げぶりのみぞれ煮<br>野菜のお浸し<br>すまし汁 | ○ | 鶏もも肉　油揚げ<br>おかか　ぶり<br>木綿豆腐 | 飲用牛乳 | にんじ<br>こまつな<br>万能ねぎ | むきえだまめ（冷凍）<br>しょうが　ぶなしめじ<br>キャベツ　だいこん<br>たけのこ缶 えのきたけ | 水稲穀粒（精白米）<br>水稲穀粒（もち米）<br>つきこんにゃく<br>さつまいも　でん粉<br>車糖（三温糖） | ひまわり油<br>菜種サラダ油 | 577 | 18.3 | 37.7 | 2.2 |
| 27 | 月 | 麦ご飯<br>ししゃもの青のり焼き<br>炒め紅白なます<br>いもっこ汁 | ○ | 豚肉バラ　生揚げ<br>米みそ（淡色辛みそ）<br>米みそ（赤色辛みそ） | 飲用牛乳<br>ししゃも<br>あおのり | にんじん<br>こまつな | だいこん<br>ぶなしめじ | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>車糖（上白糖）<br>さといも | ごま油<br>すりごま（白）<br>ひまわり油 | 571 | 17.7 | 34.4 | 1.9 |
| 28 | 火 | 大豆入りじゃこご飯<br>いかの更紗揚げ<br>切干大根の華風和え<br>果物（りんご） | ○ | 黄だいず<br>いか | ちりめんじゃこ<br>あおのり<br>飲用牛乳 | にんじん | しょうが<br>切干しだいこん<br>きゅうり　りんご | 水稲穀粒（精白米）<br>おおむぎ（米粒麦）<br>でん粉　薄力粉<br>車糖（上白糖） | ごま油<br>菜種サラダ油 | 592 | 16.5 | 29.9 | 1.5 |
| 29 | 水 | 肉まん風蒸しパン<br>マカロニフレンチサラダ<br>白菜のミルクスープ | ○ | 豚ひき肉<br>大豆ミートミンチ<br>ベーコン | 飲用牛乳<br>調理用牛乳 | にら<br>にんじん<br>こまつな | しょうが　たけのこ缶<br>たまねぎ　干ししいたけ<br>にんにく　キャベツ<br>きゅうり　はくさい<br>きくらげ（乾） | 薄力粉　でん粉<br>車糖（上白糖）<br>車糖（三温糖）<br>マカロニ（卵なし） | ひまわり油<br>ごま油<br>菜種サラダ油 | 589 | 15.9 | 34.4 | 2.6 |
| 30 | 木 | カレードリア<br>白玉いりフルーツポンチ | ○ | 鶏むね肉<br>赤えんどう豆 | 飲用牛乳<br>寒天缶 | にんじん<br>トマトホール缶 | にんにく　しょうが<br>セロリ　たまねぎ | 水稲穀粒（精白米）<br>じゃがいも　薄力粉<br>パン粉　水あめ<br>白玉だんご | ひまわり油 | 591 | 10.6 | 21.9 | 1.6 |

※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　　※11月の給食費引き落とし日は、27日（月曜日）です。口座の残高をご確認ください。

| 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 | 592 | 16.3 | 30.4 | 2.3 | 351 | 88 | 2.2 | 208 | 0.24 | 0.44 | 15 | 6.4 |

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。