

家庭数

平成24年度11月の献立

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える		
1	木	牛乳 麦入りご飯 大豆入りポークカレー じゃこドレサラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米油 ごま油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	695 21.2	
2	金	牛乳 ぶどうパン 鱈のマヨネーズ焼き インディアンポテト ミニトマト	牛乳 たら みそ ベーコン	ぶどうパン マヨネーズ バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン ミニトマト	603 25.4	
5	月	牛乳 ご飯 焼きししゃも 五色煮 華風大根	牛乳 ししゃも 豚肉	米 米油 米粒麦 砂糖 じゃがいも ごま油	にんじん 干し椎茸 たまねぎ コーン いんげん 大根	603 26.7	
6	火	牛乳 中華丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 いか えび うずらたまご わかめ	米 米油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 竹の子 干し椎茸 もやし けんちん菜 ねぎ	594 25.5	
7	水	牛乳 ツナトースト 果物 さつまいもシチュー	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉	胚芽パン マヨネーズ さつまいも 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ ピーマンにんじん しめじ えのきたけ 果物	647 23.6	
8	木	牛乳 ご飯 のりのつくだ煮 ぎせい豆腐 野菜のみそ汁	牛乳 のり 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 さつまいも	にんじん ねぎ 干し椎茸 キャベツ グリーンピース 生姜 たまねぎ	615 27.0	
9	金	牛乳 ココアパン 白菜のスープ チキンレーゼ さつまいものミルク煮	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン 豚肉	ココアパン 小麦粉 バター 米油 砂糖 さつまいも 春雨	にんにく マッシュルーム トマトピューレ 干しぶどう 玉ねぎ にんじん はくさい	703 25.2	
12	月	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 生揚げの煮もの かぶのゆかりあえ	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん 干し椎茸 こんにゃく 玉ねぎ いんげん かぶ	598 28.3	
13	火	牛乳 チャーハン みそワンタンスープ	牛乳 焼き豚 みそ 豚肉 たまご	米 麦 米油 ワンタンの皮 ごま油	ねぎ 竹の子 グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし コーン キャベツ	594 23.0	
14	水	牛乳 アーモンド揚げパン 果物 豆入りポトフ	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	ショートニングパン アーモンド 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん 果物	641 24.5	
15	木	牛乳 チキンライス 果物 バミセリスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 じゃが芋 バミセリ バター	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ピーマン マッシュルーム トマトジュース 果物	611 19.4	
16	金	牛乳 セサミン マッシュルームのたまご蒸し 青のりポテト ミネストローネスープ	牛乳 たまご 豚肉 青のり いんげん豆まめ ベーコン	セサミン 米油 バター じゃがいも マカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム いんげん キャベツ しめじ	570 24.6	
17	土	ショア きのこのスープスパゲティ カリフラワーのマリネ チーズ	ショア ベーコン 鶏肉 チーズ	スパゲティ 米油 でん粉 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ コーン カリフラワー マッシュルーム しめじ もやし えのきたけ けんちん菜	600 24.8	
19	月	音楽会 振替休業					
20	火	牛乳 ツナと豆腐のそぼろご飯 石狩汁 舟きゅうり	牛乳 豆腐 ツナ のり 鮭 みそ たまご	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	にんじん 生姜 ほうれんそう だいこん 玉ねぎ しめじ ねぎ こんにゃく きゅうり	645 29.0	
21	水	牛乳 ナン 大豆入りキーマカレー チーズポテト 果物	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	ナン 米油 小麦粉 バター じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん コーン トマトピューレ ピーマン 干しぶどう 果物	632 25.9	
22	木	牛乳 ご飯 さばの立田揚げ なめこ汁 キャベツのごま酢あえ	牛乳 さば 豆腐	米 こめ油 小麦粉 砂糖 ごま でん粉	玉ねぎ なめこ ねぎ みつば にんじん キャベツ こまつな	650 25.8	
23	金	勤労感謝の日					
26	月	牛乳 菜めし おでん キャベツの塩あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 さつま揚げ ボール 焼き竹輪 うずら卵 ボール	米 竹輪ふ じゃがいも	にんじん こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり	595 24.4	
27	火	牛乳 たこめし つくね汁 金時豆の甘煮	牛乳 たこ 鶏肉 みそ いんげんまめ	米 米油 砂糖 バター ごま油	ごぼう にんじん ごぼう グリンピース 生姜 ねぎ だいこん 玉ねぎ 干し椎茸	574 26.5	
28	水	牛乳 フレンチトースト 果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 たまご 豆腐 むきえび	食パン バター 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 竹の子 にんじん 玉ねぎ はくさい グリンピース 果物	614 28.1	
29	木	牛乳 チキンクリームライス スナッペンどう お誕生日デザート	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	米 小麦粉 米油 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん スナッペンどう ほうれんそう りんご 干しぶどう マッシュルーム	635 18.1	
30	金	牛乳 千草うどん 大学いも もやしのごま炒め	牛乳 鶏肉 みそ	うどん 米油 さとう さつまいも ごま 水あめ	にんじん 干し椎茸 竹の子 玉ねぎ こまつな ねぎ もやし のぎわな コーン	615 19.4	

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
11月 平均	621	24.5	21.0(30.4%)	344	2.0	185	0.38	0.42	14	2.7	4.3
学校給食 摂取基準	660	20.0 13~28	摂取エネルギー 全体の25~30%	350 380	3.0	140 140~420	0.40	0.50	23	2.5	6