

11月 献立表

平成 28 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	水	○ ポモドーロ バジルドレッシングサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	トマト缶詰(ホール) にんにく にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 23.1 g 20.5 g 1.8 g
4	金	○ 中華ごはん ワントンスープ 華風大根	豚小間 牛乳	米 ウェーブワンタン ごま油 米ぬか油	にんじん にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) グリンピース(冷凍) はくさい ねぎ もやし 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 23.4 g 15.6 g 2.6 g
7	月	○ コーン茶めし おでん 野菜の辛味和え	かつお削り節 さつま揚げ つみれ 揚げボール 焼き竹輪 がんもどき うずら卵(水煮缶詰) 牛乳 結び昆布(乾)	米 米粒麦 三角こんにやく 上白糖 じゃがいも 竹輪ふ	にんじん にんじん 小松菜 ホールコーン缶詰 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 Kcal 24.3 g 14.4 g 3.3 g
8	火	○ 大豆入りひじきご飯 ししゃも焼き かぶのみそ汁	鶏小間 油揚げ 大豆(国産、乾) かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ひじき ししゃも カットわかめ	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 米ぬか油	にんじん かぶ(葉) にんじん かぶ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 31.3 g 20.5 g 3.9 g
9	水	○ ツナポテト-toast 根菜ポトフ 果物(みかん)	ライトツナフレーク ベーコン 鶏小間 ウィナー 大豆(国産、乾) 牛乳 ピザ用チーズ	食パン じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ 大根 かぶ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 25.4 g 34.1 g 3.2 g
10	木	○ カレーライス カラフルサラダ	豚小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 大根 きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 19.9 g 19.6 g 2.6 g
11	金	○ 家常豆腐丼 野菜のねぎソース和え	豚小間 赤色辛米みそ 豆板醤 生揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 上白糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にんじん 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 スライス たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 26.3 g 21.6 g 2.2 g
14	月	○ パインパン お豆のキッシュ ジュリエヌスープ バセリポテト	ベーコン 大豆(水煮) レンズまめ(乾) 鶏卵 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	パインパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 青ピーマン 玉葱 セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 27.4 g 29.8 g 3.5 g
15	火	○ ご飯 魚の信田煮 五目汁 塩きゅうり	油揚げ まかじき かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 細の目こんにやく でんぷん	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 27.8 g 16.7 g 2.3 g
16	水	○ ホイコーロー丼 広東スープ	豚小間 赤色辛米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ キャベツ 干し椎茸 たけのこ(ゆで) はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 21.9 g 16.9 g 3 g
17	木	○ 鶏きのこうどん 大学芋	油揚げ 鶏小間 焼き竹輪 かつお削り節 牛乳	冷凍細うどん(ゆで) 突こんにやく さつまいも 上白糖 水あめ 米ぬか油 米白絞油 黒いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ なめこ ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 20.6 g 20.2 g 1.8 g
18	金	○ 秋の山路ご飯 のっぺい汁 果物(みかん)	鶏小間 油揚げ かつお削り節 牛乳	米 上白糖 さといも 竹輪ふ 細の目こんにやく でんぷん 米ぬか油 ぎんなん(ゆで)	にんじん 干し椎茸 スライス ぶなしめじ たけのこ(ゆで) 大根 ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 21.5 g 16.1 g 2.1 g
21	月	○ ご飯 のりの佃煮 擬製豆腐 大根と青菜のみそ汁	豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵 油揚げ かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 もみのり ひじき	米 上白糖 米ぬか油	にんじん ほうれん草 ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 27.7 g 20 g 3 g
22	火	○ ご飯 さんまの生姜煮 キャベツのごましょうゆ和 わかめと野菜のみそ汁	さんま 油揚げ 牛乳 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ カットわかめ	米 三温糖 上白糖 じゃがいも ごま油 白いりごま	にんじん しょうが ねぎ キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 24.9 g 24.6 g 3.3 g
24	木	○ ご飯 じゃがいもと豚肉の金平煮 石狩汁	豚小間 しろさけ 淡色辛米みそ 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも 突こんにやく 上白糖 細の目こんにやく 米白絞油 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 26.4 g 17.6 g 2.8 g
25	金	○ カレーピラフホワイトソース ポイル野菜サラダ	鶏小間 ベーコン 牛乳 生クリーム	米 米粒麦 上白糖 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース(冷凍) キャベツ もやし ホールコーン缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 18.5 g 24.4 g 3 g
26	土	○ あぶたま丼 かぼちゃのみそ汁	かつお削り節 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 上白糖	にんじん 西洋かぼちゃ にんじん 玉葱 干し椎茸 スライス グリンピース(冷凍) ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 27.3 g 19.9 g 3.2 g
29	火	○ セルフフィッシュバーガー キャベツのカラフルソテー じゃがいものスープ	ホキ 鶏卵 ベーコン 鶏小間 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 有塩バター	小松菜 にんじん キャベツ セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 にんにく 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 Kcal 29.7 g 23.7 g 3.2 g
30	水	○ プルコギ丼 もやしと春雨のスープ	豚肩小間 コチュジャン 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 緑豆春雨 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんにく にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 Kcal 22.9 g 19.2 g 2.2 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	624	24.8	20.9 29.9%	349	2.3	255	0.38	0.52	30	4.4	2.8



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク