

# 11月献立表

平成29年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	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	木	○	きつね寿司 魚の照り焼き 野菜椀	かつお削り節 油揚げ めかじき 木綿豆腐 牛乳 きざみのり	米 上白糖 三温糖	にんじん 小松菜 干し椎茸 しょうが 大根 たけのこ(ゆで) ねぎ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g
6	月	○	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめのサラダ	豚小間 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	米 突こんによく上白糖 でんぶん 米ぬか油	にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが ねぎ 玉葱 もやし きゅうり	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
7	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(生干し) カットわかめ	米 米粒麦 突こんによく 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 643 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.9 g
8	水	○	スパゲティミートソース バジルドレッシングサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 セロリー 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 612 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
9	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 666 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
10	金	○	秋の山路ご飯 のっぺい汁 果物(りんご)	鶏小間 油揚げ かつお削り節 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 さといも 竹輪ふ 細の目こんによくでんぶん 米ぬか油 ぎんなん(ゆで)	にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ(産直) たけのこ(ゆで) 大根 ねぎ りんご	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
13	月	○	コーン茶めし おでん 野菜の辛味和え	かつお削り節 さつまいも 揚げボール つみれ 焼き竹輪 がんもどき とうもろこし(水煮缶詰) 牛乳 結び昆布(乾)	米 米粒麦 三角こんによく 上白糖 じゃがいも 竹輪ふ	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 599 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g
14	火	○	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 果物(みかん)	きな粉(脱皮大豆) 豚ひき肉 牛乳	ねじり コッパン 上白糖 でんぶん 緑豆春雨 米ぬか油 米白絞油 ごま油	にんじん たけのこ(水煮缶詰) ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい みかん	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g
15	水	○	ホイコーロー丼 広東スープ	豚小間 赤色辛米みそ 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぶん 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 593 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g
16	木	○	ご飯 のりの佃煮 五目卵焼き じゃがいものみそ汁	豚ひき肉 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ ひじき 淡色辛米みそ 牛乳 もみのり	米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g
17	金	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬け きのこけんちん汁	まさば 赤色辛米みそ 豚小間 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳 塩昆布	米 三温糖 じゃがいも 細の目こんによくごま油 米ぬか油	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ぶなしめじ なめこ 干し椎茸	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 4.6 g
20	月	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 おかか和え	豚ひき肉 レンズまめ(乾) かつお糸削り 牛乳 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 上白糖 でんぶん 白いりごま 米ぬか油	にんじん すじなしいんげん 小松菜 しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.9 g
21	火	○	中華ごはん ワンタンスープ 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 なら 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 576 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g
22	水	○	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	冷凍うどん 突こんによく 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(産直) ぶなしめじ(産直) なめこ(産直) ねぎ 大根	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
24	金	○	ご飯 イカのねぎ味噌焼き 和風サラダ 塩豚汁	いか 淡色辛米みそ かつお削り節 豚小間 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳	米 上白糖 細の目こんによくじゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ 大根 もやし しょうが ごぼう	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
25	土	○	チキンライス ABCスープ ぶどうゼリー	鶏小間 ベーコン短冊 牛乳 アガー	米 米粒麦 上白糖 ABCマカロニ 有塩バター 米ぬか油	にんじん すじなしいんげん しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース(冷凍) ホールコーン缶詰 ぶどうジュース(100%)	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
28	火	○	ガーリックトースト ホワイトシチュー 果物(みかん)	ベーコン短冊 鶏小間 大豆(水煮) 牛乳 生クリーム	食パン 薄力粉 じゃがいも ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) みかん	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.8 g
29	水	○	親子丼 野菜のみそ汁	鶏小間 板なしかまぼこ 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 牛乳 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 玉葱 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.9 g
30	木	○	ご飯 魚の東煮 塩きゅうり 五目汁	めかじき角切 かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳	米 かたくり粉 上白糖 細の目こんによくでんぶん 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	採取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	625	24.9	19.5 28.1%	333	2.3	251	0.39	0.51	26	4.2	2.8



「早寝早起き  
朝ごはん」  
シンボルマーク