

11月献立表

平成30年

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	金	○	カレーライス バジルドレッシングサラダ	鶏小間 牛乳	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 キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
5	月	○	チャーハン ワンタンスープ 華風大根	なると 豚ひき肉 鶏卵 豚小間 牛乳	米 米粒麦 ウェーブワンタン 米ぬか油 ごま油	にんじん たら にんにくしょうが ねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) はくさい もやし 大根	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g
6	火	○	もみじご飯 秋野菜のきんぴら 秋刀魚のつみれ汁	鶏肉ひき肉 さつま揚げ 牛乳 かつお削り節 かつお削り節 さんますり身 すけとうだらすり身 淡色辛米みそ 木綿豆腐	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖 かたくり粉 ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん ごぼう れんこん しょうが ねぎ 大根 はくさい	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
7	水	○	スパゲティミートソース カラフルサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 粉チーズ カットわかめ	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) 大根 きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.7 g
8	木	○	ご飯 根菜バーグ カミカミサラダ 白菜と生揚げのみそ汁	大豆(水煮)トルト 鶏ひき肉 するめいか かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 カットわかめ 生揚げ	米 でんぷん 三温糖 じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん ごぼう れんこん 玉葱 しょうが 切干しいんげん キャベツ きゅうり はくさい ぶなしめじ(産直)	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.7 g
9	金	○	麦ご飯 鯖の味噌煮 野菜のポン酢和え 野菜椀	まさば 赤色辛米みそ かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖	こまつな にんじん ほうれん草 ねぎ しょうが もやし ゆず(果汁) すだち(果汁) 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.5 g
12	月	○	ご飯 肉豆腐 野菜のごま酢和え	豚小間 木綿豆腐 牛乳	米 突こんにやく 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白すりごま	にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
13	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	コッペパンねじり 上白糖 かたくり粉 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) しょうが 干し椎茸 スライス はくさい ねぎ みかん	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.4 g
14	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 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 590 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g
15	木	○	わかめご飯 鯖の文化干し 塩きゅうり 呉汁	さば文化干し 大豆(国産、乾) 鶏小間 油揚げ 淡色辛米みそ 牛乳 炊き込みわかめ	米 さとも 突こんにやく 白いりごま	にんじん きゅうり 大根 ねぎ	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.9 g
16	金	○	麦ご飯 鉄火みそ 肉じゃが おかか和え	赤色辛米みそ 大豆(水煮)トルト 豚小間 かつお削り節 かつお糸削り 牛乳	米 米粒麦 三温糖 突こんにやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん すじなしいんげん 小松菜 玉葱 キャベツ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
19	月	○	ご飯 わかめの炒り煮 ししゃものみりん焼き 塩豚汁	豚小間 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳 カットわかめ ししゃも(生干し)	米 三温糖 細の目こんにやく じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g
20	火	○	高野豆腐の玉子とじ丼 しめじと野菜のみそ汁 果物(みかん)	鶏小間 凍り豆腐 かつお削り節 鶏卵 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖	にんじん 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 キャベツ えのきたけ ぶなしめじ みかん	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g
21	水	○	ご飯 魚のねぎみそ焼き 野菜の塩昆布和え けんちん汁	シルバー 赤色辛米みそ かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳 塩昆布	米 三温糖 細の目こんにやく さとも 白すりごま ごま油 米ぬか油	にんじん しょうが ねぎ 大根 きゅうり ごぼう 大根	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
22	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 大根 えのきたけ(産直) ぶなしめじ(産直) なめこ(産直) ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
23	金	○	チキンライス ABCスープ ピーチゼリー	鶏小間 ベーコン 牛乳 イナアガー	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 マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース(冷凍) ホールコーン缶詰 玉葱 ピーチジュース	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
27	火	○	クッパ ヤンニョムチキン もやしナムル	豚小間 鶏卵 鶏モモ肉 コチュジャン 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 はちみつ 米ぬか油 ごま油 米白絞油 白いりごま	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが 大根 はくさい たけのこ(ゆで) 干し椎茸 玉葱 もやし	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g
28	水	○	コーン茶めし おでん 野菜の辛味和え	かつお削り節 一口さつま揚げ 揚げボール つみれ 焼き竹輪 一口がんとどき うずら卵(水煮) 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 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 25.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.5 g
29	木	○	家常豆腐丼 中華風和え物	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 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ もやし はくさい	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
30	金	○	黒糖スティックパン さつまいもシチュー ツナサラダ	鶏小間 大豆(水煮)トルト まぐろ缶詰(油漬フレーク) 牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	黒砂糖パン さつまいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.5 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	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	624	24.7	20.0 28.8%	345	2.3	260	0.38	0.52	26	4.6	2.6



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

