

令和2年

# 11月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ひじきご飯 肉豆腐 白菜のごま風味和え	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 焼きふごま油 白ごま	にんにく たまねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜	612	17.0	29.9	2.0
4	水	○	シュガートースト かぼちゃのシチュー りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 アガー	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんにん マッシュルーム かぼちゃ パセリ粉 りんごジュース	671	12.6	42.0	2.1
5	木	○	ガーリックライス チリコンカン コールスローサラダ	豚ひき肉 牛乳 大豆 いんげん豆 チーズ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんにん トマト缶 パセリ粉 キャベツ コーン	609	14.1	27.3	2.3
6	金	○	けんちんうどん ちくわの二色揚げ	とり肉 油揚げ 牛乳 青のり 竹輪	うどん 米ぬか油 こんにゃく 里芋 油 小麦粉	ごぼう にんにん 大根 小松菜 ねぎ	662	15.8	34.8	3.0
9	月	○	ご飯 ぶりの照り焼き すいとん	牛乳 ぶり とり肉	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 白玉粉	生姜 にんにん 大根 白菜 ねぎ 大根 (葉)	644	16.1	26.4	1.7
10	火	○	フレンチトースト 鶏肉のカレーポトフ 果物 (みかん)	卵 牛乳 とり肉	食パン バター 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんにく にんにん たまねぎ キャベツ パセリ粉 みかん	622	15.9	32.6	2.2
11	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 わんたんスープ	豚肉 みそ 大豆 厚揚げ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ウェーブワフタン	生姜 にんにく にんにん キャベツ ピーマン ねぎ 干しいたけ もやし	610	15.6	28.8	2.3
12	木	○	高野豆腐の卵とし井 野菜のみそ汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 みそ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんにん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	639	17.8	27.3	2.9
13	金	○	チャーハン いかのさらき揚げ 中華スープ	豚肉 なたと 牛乳 いか 鶏もも わかめ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 油 片栗粉 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ にんにん グリンピース もやし 小松菜	617	15.3	34.6	2.5
16	月	○	鶏ごぼうご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜のみそ汁	とり肉 牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター こんにゃく 里芋	ごぼう にんにん キャベツ たまねぎ ピーマン 大根 小松菜	649	20.0	29.4	3.1
17	火	○	チリビーンズライス パジドレサラダ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんにん トマトピューレ トマトジュース もやし キャベツ きゅうり	630	13.5	28.1	1.6
18	水	○	大根ご飯 豚肉とじゃがいもの味噌煮 じゃこ入り和え物	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	大根 大根 (葉) ごぼう にんにん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜	605	16.3	25.4	2.6
19	木	○	ご飯 チーズタッカルビ 五目さっぱりスープ	牛乳 とり肉 チーズ 豆腐	米 さつま芋 ごま油 砂糖 米ぬか油 片栗粉	にんにん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 たけのこ 白菜 小松菜	627	15.0	29.6	2.1
20	金	○	醤油ラーメン 白玉団子の黒みつきなこ	豚肉 牛乳 きな粉	中華めん 米ぬか油 白ごま 白玉団子 砂糖 黒砂糖	にんにく 生姜 にんにん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	615	14.5	24.4	2.3
24	火	○	わかめご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜と鶏肉のうま煮	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも とり肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 油 白すりごま 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにん 大根 干しいたけ たけのこ	653	16.1	31.4	2.4
25	水	○	ツナチーストースト ボルシチ 果物 (みかん)	まぐろ チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	食パン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 砂糖	レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんにん トマトピューレ キャベツ みかん	683	15.6	45.9	3.2
26	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 吉野汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 にんにん たけのこ 小松菜	624	17.9	29.6	2.5
27	金	○	五目ご飯 ツナ入り卵焼き みそ汁	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま じゃが芋	にんにん 干しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ	641	17.6	31.2	2.9
30	月	○	コーンピラフ ポテトスープ ペイグドチーズケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン クリームチーズ 生クリーム 卵	米 大麦 バター 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース 小松菜 レモン	675	11.2	40.1	2.2

※ 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19回

※感染症予防として手数の少ない献立となっております。ご了承ください。

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	636	15.7	31.7	2.4	342	91	2.1	271	0.34	0.51	28	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



健康増進活動  
「健康増進活動」運動シンボルマーク