

令和3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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火	○	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 木キ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう なめこ ねぎ 小松菜	534	20.0	24.3	2.5
4	木	○	チャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ	豚肉 なたと牛乳 ハム とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 春雨 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	589	15.4	31.9	2.8
5	金	○	パインパン パステウ フェイスヨアータ	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 大豆 ウインナー	パインパン 油 米ぬか油 ごぼうの皮	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ	607	15.9	41.2	2.5
8	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 野菜のみそ汁 果物 (みかん)	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 みそ	米 大麦 こんにやく 砂糖 ジャガ芋	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース 大根 ねぎ 小松菜 みかん	629	18.4	27.9	2.9
9	火	○	大根ごはん 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 こんにやく ジャガ芋 砂糖	大根 大根 (葉) ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜	557	17.8	27.6	2.6
10	水	○	豚キムチ丼 ビーフンスープ りんごゼリー	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン アガー	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ もやし キムチ(7品*~27品不使用) にら にんじん キャベツ りんごジュース	582	14.6	25.8	2.4
11	木	○	カレー南蛮 大学芋	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜	586	13.1	30.3	1.6
12	金	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬け 吉野汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 でん粉	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん たけのこ 小松菜	597	19.4	32.7	2.8
15	月	○	こぎつね寿司 三平汁 白玉団子の黒みつきなこ	油揚げ 牛乳 たら 豆腐 きな粉	米 砂糖 ジャガ芋 白玉団子 黒砂糖	にんじん さやいんげん 生姜 大根 小松菜 ねぎ	608	15.9	24.1	2.1
16	火	○	クリームスパゲティ ハニーサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	630	13.9	39.7	1.7
17	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 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウエーブワンタン ごま油	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ もやし	571	16.0	30.6	2.6
18	木	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け おかか和え みそ汁	牛乳 ししゃも かつお節 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ	593	17.2	28.8	2.9
19	金	○	ツナチーズトースト ポルシチ 果物 (柿)	まぐろ チーズ 牛乳 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 にんじん トマトビューレ キャベツ 柿	653	16.5	47.0	3.2
22	月	○	ご飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜とかまぼこの和え物 そば汁	牛乳 鮭 みそ かまぼこ 鶏ひき肉	米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 ジャガ芋 こんにやく 片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 切干大根 たまねぎ えのきたけ	565	21.0	23.7	2.1
24	水	○	マーボー豆腐丼 広東スープ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら たけのこ 白菜 チンゲンサイ	596	17.6	31.6	3.2
25	木	○	ご飯 のりの佃煮 ツナ入り卵焼き みそ汁	牛乳 のり 鶏ひき肉 まぐろ 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	たまねぎ 干しいたけ にんじん	601	17.7	31.0	2.9
26	金	○	パエリア ポテトスープ バイクドチーズケーキ	とり肉 いか 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 オリーブ油 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン グリンピース 小松菜 レモン	648	13.6	40.7	2.0
27	土	○	ひじきご飯 白菜のごま風味和え 肉豆腐	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 ごま油 白ごま こんにやく 焼きふ	にんじん 白菜 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	583	18.0	32.1	1.9
30	火	○	セルフフィッシュバーガー ポイルキャベツ 豆と野菜のスープ	さめ 牛乳 とり肉 いんげん豆	ショートニングパン 油 片栗粉 小麦粉 ざらめ 米ぬか油 ジャガ芋	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	562	19.9	35.6	2.8

※ 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

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	594	16.9	32.1	2.5	348	90	2.3	225	0.27	0.45	14	5.7



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。