

令和元年



11月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1 金	ハッシュドビーンスライス	牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ	ごめあぶら	にんにく しょうが	たまねぎ	627	13.1	30.1	2.2	卵
4 月	振替休日												
5 火	あんかけうどん	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	うどん	でんぶん さつまいも	ごむぎこ あぶら	にんじん だいこん	ほししいたけ	620	15.3	32.2	2.1	きのこ
6 水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	みそ	だいず	ぶたにく	しょうが	にんじん	617	13.0	22.8	2.4	乳製品
7 木	ミルクパン	牛乳	ぎゅうにゅう	さんま	粉チーズ	ベーコン	にんにく	たまねぎ	676	17.0	39.7	2.7	海藻
8 金	ひじきごはん	牛乳	とりにく ひじき	あぶらあげ	ごめ	ごめあぶら	にんじん	ほししいたけ	624	14.9	28.4	2.7	種実
11 月	きな粉トースト	牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう	肉団子のスープ	ふたひきにく	たまねぎ	しょうが	561	16.0	43.5	2.8	果物
12 火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	いか	だいず	とりにく	しょうが	ごぼう	602	18.0	30.8	2.8	緑黄色野菜
13 水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ホイコーロー	線馬産キャベツ	ごめ	ごめあぶら	でんぶん	692	14.6	29.3	2.5	豆
14 木	かつおめし	牛乳	かつお	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごめ	さとう	さつまいも	681	13.6	22.1	2.0	卵
15 金	ねぎ塩カルビ丼	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とりにく	ごめ	ごめあぶら	ごま	617	15.2	26.4	2.0	小魚
18 月	振替休業日												
19 火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ます	みそ	ぶたにく	ごま	さとう	574	19.1	27.9	1.9	果物
20 水	ナン	牛乳	ぎゅうにゅう	ひよこめ	だいず	ぶたひきにく	にんにく	しょうが	608	14.4	36.6	2.4	魚介類
21 木	とり	ごはん	ぎゅうにゅう	せいでんぷ	擬製豆腐	とりにく	ごめ	ごめあぶら	632	18.4	30.8	2.8	海藻
22 金	ごこく	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶりの	幽庵焼き	ぶたにく	ごめ	ごめあぶら	621	19.3	33.2	2.0	豆
25 月	チキンライス	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	まぐろ	かん	ごめ	ごめあぶら	595	13.7	28.9	2.7	芋
26 火	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	さば	香味焼き	あぶらあげ	にんにく	たまねぎ	570	19.1	32.4	2.1	果物
27 水	じゃーじやん	豆腐	牛乳	中華	サラダ	らフランス	しょうが	にんにく	655	14.9	30.2	2.1	きのこ
28 木	あしたばパン	牛乳	ぎゅうにゅう	ベーコン	とりにく	クリーム	にんにく	たまねぎ	593	13.2	36.3	2.3	豆製品
29 金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ゆーりんちー	中国料理	ごめ	かたくり	ごめあぶら	603	16.1	33.9	2.7	小魚

※ 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 (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	619	15.7	31.2	2.4	324	89	2.0	254	0.37	0.52	31	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上