

令和2年

11月献立表

南が丘小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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)
2月	①むぎごはん ②牛乳 ③味付けのり ④さわらのさいきょう焼き ⑤野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あじつけのり さわら みそ		こめ おおむぎ さとう		にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ		598	19.9	23.2	2.0
4水	①ビビンバ丼 ②牛乳 ③わかめとたまごのスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ たまご		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ		654	17.1	35.9	2.2
5木	①深川めし ②牛乳 ③豚汁 ④かき	あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも		しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ かき		606	14.6	26.3	2.1
6金	①トマトソーススパゲティ ②牛乳 ③コーンのいどりサラダ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり コーン		614	13.0	33.0	2.5
9月	①たけのこのそぼろ丼 ②牛乳 ③野菜たっぷりすまし汁 ④カミカミサラダ <small>11月8日 いい歯の日</small>	ぶたひきにく のり ぎゅうにゅう とり にく するめいか		こめ こめぬかあぶら さとう		しょうが たけのこ にんじん だいこん こまつな えのきたけ きゅうり		667	16.4	30.8	2.3
10火	①ぶた丼 ②牛乳 ③大学いも	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう あぶら さつまいも みずあめ くるごま		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ		679	12.9	25.1	1.3
11水	①バエリア ②牛乳 ③チキンポトフ <small>練馬産キャベツ 一斉給食の日</small> ④グレーゼリー	とり にく えび いか ぎゅうにゅう ウィナー アガー		こめ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ パセリ ぶどうジュース		677	16.1	26.6	2.1
12木	①むぎごはん ②牛乳 ③ぎせいどうふ ④じゃがいもとにんじんのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あおのり あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも		にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ		620	15.9	29.8	2.0
13金	①ごはん ②牛乳 ③五色煮 ④野菜のわふうごま炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう しろごま		にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン さやいんげん もやし こまつな		575	13.9	23.5	1.7
16月	①五目おこわ ②牛乳 ③豆あじのたつた揚げ ④わかたけ汁	とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ		こめ もちごめ こめぬかあぶら こんにやく さとう あぶら かたくりこ		しょうが ごぼう にんじん グリンピース たけのこ ねぎ		628	14.1	31.0	2.2
17火	①肉うどん ②牛乳 ③ぼてやき	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ベーコン あおのり かつおぶし		うどん こめぬかあぶら じゃがいも マッシュポテト かたくりこ さとう		にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが		631	14.3	32.4	2.2
18水	①キムチチャーハン ②牛乳 ③チンゲンサイのスープ ④華風だいこん	とり にく たまご ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら しろごま		キムチ にんじん ねぎ グリンピース しめじ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん		586	14.5	29.5	2.2
19木	①ぶどうパン ②牛乳 ③森のキッシュ ④白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ とり にく いんげんまめ		ぶどうパン こめぬかあぶら		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほししいたけ パセリ にんにく キャベツ トマトかん		605	17.5	35.7	2.8
20金	①青菜ごはん ②牛乳 ③とり肉のしょうが焼き ④みぞれ汁	ぎゅうにゅう とり にく		こめ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ こんにやく さといも		しょうが にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな		589	15.8	28.0	2.2
24火	①さつまいもごはん ②牛乳 ③まぐろのかりんとうがらめ ④野菜わん <small>11月24日 いい日本食の日</small>	ぎゅうにゅう かじき とり にく		こめ さつまいも くるごま かたくりこ さとう しろごま こめぬかあぶら		しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな		624	17.9	22.1	2.1
25水	①ココアパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく クリーム		ココアパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ ブロッコリー キャベツ		620	13.4	38.8	2.7
26木	①チキンカレーライス ②牛乳 ③福神漬 ④フルーツパンチ	とり にく ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう ジュース		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ みかんかん パインアップルかん ももかん		728	10.2	23.7	2.8
27金	①むぎごはん ②牛乳 ③とうふチャンプルー ④かぶのわふう汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ かつおぶし とり にく あぶらあげ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ		にんじん キャベツ もやし にら かぶ かぶ(葉) えのきたけ ねぎ		599	17.1	31.0	2.2
30月	①フレンチトースト ②牛乳 ③ミネストローネ ④ガーリックポテト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とり にく いんげんまめ		しょくパン バター さとう こめぬかあぶら マカロニ じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ コーン		587	15.3	31.9	2.4

※ 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	626	15.2	29.3	2.2	317	87	2.2	273	0.37	0.53	26	4.3
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