

令和5年



11月献立表



中村西小学校

実施日	日	曜	牛乳	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	○		せきはん たらのおうごんやき おいわいすましじる 開校記念日献立	ささげ・ぎゅうにゅう・たら・みそ・とうふ なると	こめ・もちこめ・くろごま マヨネーズ（エッグフリー）	しょうが・パセリ・だいこん・にんじん・かぶ えのきたけ・こまつな	503	19.6	29.2	2.9
6	月	○		キムチチャーハン とうふとえのきのスープ	やきふた・ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ とうふ	こめ・こめあぶら・さとう	しょうが・ねぎ・にんにく・にんじん・にら キムチ・たけのこ・えのきたけ	490	18.6	25.5	2.5
7	火	○		麦ごはん 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き 沢煮椀	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・とりにく	こめ・むぎ・さとう・しろごま・かたくりこ	にんじん・えのきたけ・だいこん・こまつな ねぎ	514	20.7	27.1	1.7
8	水	○		ごはん ねりまやがたつぷりミートフ コンソメポテトスープ 練馬区一斉給食	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・たまご とりにく	こめ・パンこ・こめあぶら・じゃがいも	キャベツ・にんじん・コーン・グリーンピース セロリー・たまねぎ・こまつな	576	17.4	28.9	2.4
9	木	○		ごこくかみかみごはん ぶたにくのさんしゅうに カミカミサラダ いい歯の日	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・さきいか	こめ・もちこめ・くろまい・あかまい・きび こめあぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	しょうが・にんにく・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・だいこん・きゅうり	584	16.2	29.0	1.9
10	金	○		きなこトースト チリコンカン ハニーサラダ	ぎゅうにゅう・きなこ・とりにく・だいず	しょくパン・マーガリン・さとう・こめあぶら じゃがいも・はちみつ	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかん パセリ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン	584	17.7	39.8	2.4
13	月	○		むぎごはん とりにくとコーンのあげに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく	こめ・むぎ・さとう・こめあぶら・かたくりこ あぶら・じゃがいも	にんじん・コーン・にんにく・しょうが さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな	580	12.9	29.8	1.9
14	火	○		ごはん マーボーだいこん はくさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・みそ とうにゅう	こめ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら かたくりこ・しろすりごま	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ たけのこ・ねぎ・だいこん・こまつな・ はくさい	577	15.3	34.9	2.4
15	水	○		とろたまおやごどん みそけんちんじる	とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ みそ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・こめあぶら じゃがいも・こんにやく	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん グリーンピース・ごぼう・だいこん・ねぎ	586	17.3	26.9	2.9
16	木	○		うま塩焼きそば 飲用牛乳 豆乳コーンスープ	ぶたにく・しおこんぶ・ぎゅうにゅう とりにく・とうにゅう	ちゅうかめん・ごまあぶら・こめあぶら	しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・もやし キャベツ・たまねぎ・コーン・パセリ	576	18.8	33.6	3.7
17	金	○		ライス やさいスープ チキンのハニーマスタードやき マカロニのカレーソテー	ぎゅうにゅう・とりにく・とりひきにく	こめ・マヨネーズ（エッグフリー）・はちみつ こめあぶら・オリーブ油・マカロニ	セロリー・たまねぎ・キャベツ・にんじん にんにく・ピーマン	639	15.7	32.5	2.8
21	火	○		たかなチャーハン タイピーエン（熊本） 食育の日	とりひきにく・ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・えび・うずらたまご	こめ・むぎ・こめあぶら・ごまあぶら はるさめ	ねぎ・にんじん・たまねぎ・たかなづけ にんにく・しょうが・はくさい・コーン きくらげ	501	16.0	29.1	2.8
22	水	○		コメッコチキンカレー ツナドレサラダ みかん	とりにく・ぎゅうにゅう・まぐろかん	こめ・むぎ・こめあぶら・じゃがいも・こめこ ざらめ・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・みかん	709	11.5	34.3	1.9
24	金	○		にくみそうどん こまつなのナムル	ぶたひきにく・だいず・みそ・ぎゅうにゅう	うどん・こめあぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	きゅうり・にんじん・もやし・にんにく しょうが・ねぎ・ほししいたけ・たまねぎ たけのこ・こまつな	527	18.2	27.5	3.4
27	月	○		ちゅうかどん ねりごまサラダ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・あぶらあげ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう・かたくりこ ごまあぶら・しろごま	しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ もやし・たけのこ・はくさい・たまねぎ チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・だいこん	537	15.0	28.3	2.3
28	火	○		カレートースト スターマカロニスープ リンゴゼリー 11月おたんじょうび給食	とりひきにく・チーズ・ぎゅうにゅう とりにく・かんてん	しょくパン・こめあぶら・パンこ・じゃがいも マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・りんごジュース りんごかん	558	18.2	30.6	2.8
29	水	○		ブルコギどん はるさめスープ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら かたくりこ・はるさめ	たまねぎ・にんじん・もやし・りんご しょうが・にんにく・にら・はくさい ほししいたけ	572	17.8	24.5	2.9
30	木	○		ちゅうかおこわ はるまき わかめスープ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりひきにく とりにく・わかめ	こめ・もちこめ・ごまあぶら・こめあぶら しろごま	にんじん・ほししいたけ・エリンギ・しょうが にんにく・たけのこ・にら・えのきたけ・ねぎ	573	16.8	32.5	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18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	566	16.7	30.4	2.6	304	80	1.9	206	0.25	0.36	12	5.5
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	25	4.5以上

《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。