

令和3年

11月献立表

練馬小学校

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	総エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	キャラットピラフ 白身魚のボワレ トマトソース 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ 豆乳 クリーム	こめ バター 米ぬか油 薄力粉 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ	593	18.4	30.4	2.3
2	火	○	チンジャオロース丼 生揚げのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ビーマン しいたけ 小松菜	571	18.6	30.6	2.0
4	木	○	キーマカレー 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肉 黄だいず 豆腐 たまご	こめ むぎ 米ぬか油 薄力粉 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 ビーマン トマトビュレ しいたけ	618	15.5	30.6	2.5
5	金	○	きなご揚げパン 肉団子スープ イタリアンサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 豆腐	米ぬか油 コッパパン 片栗粉 上白糖 グラニュー糖 はるさめ ごま油	ねぎ 生姜 人参 たけのこ コーン缶 しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり	629	16.6	32.2	2.5
8	月	○	わかめごはん じゃが芋のそぼろ煮 ししゃものみりん焼き 野菜の甘酢和え	牛乳 わかめ 削り節 鶏肉 黄だいず ししゃも	こめ むぎ ごま 米ぬか油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 小松菜	600	17.7	23.6	2.5
9	火	○	しょうゆラーメン 大学芋	牛乳 豚肉	中華めん 米ぬか油 ごま油 さつまいも 上白糖 ごま	にんにく 生姜 もやし 人参 にら ねぎ	593	14.4	27.8	2.7
10	水	○	麦ご飯 さばのみそ煮 けんちん汁 キャベツのおかか和え	牛乳 さば みそ 削り節 豚肉 豆腐	こめ むぎ 三温糖 米ぬか油 さといも ごま	生姜 ねぎ ごぼう もやし 人参 大根 キャベツ 小松菜	623	19.3	28.3	2.6
11	木	○	梅じゃこご飯 れんこんシュウマイ 利休汁 コーンサラダ	牛乳 じゃこ 豚肉 豆腐 みそ 削り節 豆腐 油揚げ	こめ むぎ 片栗粉 ごま油 米ぬか油 しゅうまいの皮 ごま 上白糖	梅干し れんこん 玉ねぎ しいたけ 生姜 白菜 人参 大根 ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり 小松菜	628	17.1	28.2	3.1
12	金	○	ごはん 旬の野菜のスープカレー パンプキンスフレ	牛乳 鶏肉 クリームチーズ たまご クリーム	こめ さつまいも 上白糖 グラニュー糖 薄力粉	人参 キャベツ なす しめじ かぼちゃ 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 パセリ	623	13.0	30.6	1.3
15	月	○	ごはん 鮭の塩こうじ焼き のっぺい汁 豆のサラダ	牛乳 さけ 削り節 豆腐 油揚げ 青大豆 黄だいず	こめ さといも こんにやく 片栗粉 米ぬか油 上白糖	大根 人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶	592	21.6	27.2	2.5
16	火	○	紅茶ビスキュイパン ABCスープ カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 たまご	丸パン バター 上白糖 コーンスターチ 薄力粉 米ぬか油 ABCマカロニ (卵なし)	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー 赤ビーマン 黄ビーマン	623	14.0	29.6	2.3
17	水	○	回鍋肉丼 ユイミータン	牛乳 豚肉 みそ 黄だいず 鶏肉 たまご	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 ビーマン ねぎ 玉ねぎ 小松菜 コーン缶 (ホール/クリーム)	600	16.9	26.7	1.7
18	木	○	豚高菜ご飯 根菜のごま汁 マグロのマリアナソース	牛乳 豚肉 黄だいず 削り節 みそ カジキマグロ	こめ むぎ こんにやく 片栗粉 さといも ごま 米ぬか油 薄力粉 上白糖	高菜漬け 人参 大根 ごぼう ごぼう ねぎ 生姜 トマトビュレ	618	19.5	25.0	2.5
19	金	○	ごはん いも煮 (山形) きんぴらごぼう ほうれん草のソテー	牛乳 削り節 牛肉	こめ さといも 米ぬか油 バター 三温糖 こんにやく 上白糖 ごま油 こんにやく	人参 しめじ ねぎ ごぼう コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草	580	15.1	25.9	2.1
22	月	○	きつねうどん ブルーベリーマフィン	牛乳 油揚げ 削り節 鶏肉 たまご ヨーグルト	うどん 上白糖 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 小松菜 ブルーベリー	656	17.1	30.6	2.5
24	水	○	チリビーンズライス ハニーサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム トマト缶/ビュレ	601	15.0	30.1	2.1
25	木	○	さつまいもご飯 ホキの紅葉焼き なすのみそ汁 梅のり和え	牛乳 ホキ 削り節 油揚げ みそ のり	こめ さつまいも ごま 上白糖 ごま油 マヨネーズ (エッグフリー)	玉ねぎ 人参 なす 小松菜 キャベツ ねり梅	611	18.1	28.9	2.6
26	金	○	ポークストロガノフ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず レンズまめ 豆乳	こめ 米ぬか油 中ざら糖 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム トマト缶 小松菜 きゅうり ブロッコリー	609	16.4	28.7	2.0
27	土	○	麻婆豆腐丼 中華スープ	牛乳 豚肉 黄だいず みそ 豆腐	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも ごま	生姜 しいたけ 人参 たけのこ 小松菜 にんにく にら ねぎ 大根 コーン缶	588	17.2	29.4	2.6
30	火	○	ツナコントースト クラムチャウダー パナナ	牛乳 まくる缶 チーズ あさり水煮	食パン マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	コーン缶 玉ねぎ パセリ にんにく にんにく キャベツ パナナ	613	16.2	35.1	2.5

※ 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20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	608	16.9	29.0	2.3	336	94	2.6	242	0.28	0.38	14	6.1
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