

令和3年

11月献立表

旭町小学校

| 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) |
| 1 月 | しのだんぶり ★ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる りんご | あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう わ かめ とうふ みそ | こめ むぎ さとう  | ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ ねぎ ★りんご <small>旬のたべもの</small> | 618 | 14.6 | 27.2 | 2.0 |
| 2 火 | ★きなこあげばん ★ぎゅうにゅう ツナドレサラダ ポトフ | きなこ ★ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく ウィンナー いんげんまめ | ★ミルクパン さとう あぶら こめぬかあ ぶら ごまあぶら じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ | 614 | 15.7 | 39.3 | 2.4 |
| 4 木 | こざかなピラフ ★ぎゅうにゅう ★スペインふうオムレツ ジュリエンスープ | ぶたにく ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ウィンナー ひよこまめ ★たまご ベー コン | こめ むぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ピーマン キャベツ | 636 | 17.4 | 32.4 | 2.9 |
| 5 金 | ごはん ★ぎゅうにゅう ★しろみざかなとやさいのいために きやべつのみそしる のりのつくだに | ★ぎゅうにゅう たら わかめ あぶらあげ みそ のり | こめ むぎ こめぬかあぶら でんぶん じゃがいも あぶら さとう ★しろごま | にんにく しょうが たまねぎ ほししいた け たけのこ にんじん ピーマン だいこん ねぎ キャベツ | 613 | 16.2 | 28.2 | 2.5 |
| いい歯(は)の日 | | | | | | | | |
| 8 月 | ざっくごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのいちみやき ★ごもくきんぴら みだくさんみそしる | ★ぎゅうにゅう ★いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | こめ きび くるまい おおむぎ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく ★しろごま じゃがいも | ピーマン にんにく しょうが ねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな | 593 | 19.0 | 26.6 | 2.8 |
| 9 火 | まめチャーハン ★ぎゅうにゅう シューマイ ちゅうかふうやさいスープ | だいつ ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく おから とりにく | こめ ごまあぶら でんぶん しゅうまいの かわ | たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ | 581 | 16.9 | 32.8 | 2.5 |
| 10 水 | ごはん ★ぎゅうにゅう ★とうふハンバーグ やさいのあまみそあえ ごもくじる | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ★とうにゅう みそ とりにく あぶらあげ | こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら | たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい | 635 | 16.4 | 33.6 | 2.6 |
| 11 木 | ★ツナポテトースト ★ぎゅうにゅう トマトのミートボールシチュー | まぐろかん ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく | ★むえんパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) パンこ こめぬかあぶら こむぎこ | ★レモン たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ トマトピューレ | 615 | 15.2 | 43.8 | 1.7 |
| 12 金 | きつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものなんぶやき ひじきのいりに きのごじる | ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりひきにく ひじき だいつ ぶたにく とうふ | こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ★くろごま ★しろごま こんにやく こめあぶら | にんじん グリンピース こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ | 623 | 19.3 | 34.2 | 2.7 |
| 15 月 | だいついりひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのごまだれがけ はくさいのみそしる | ひじき ぶたにく あぶらあげ だいつ ★ぎゅうにゅう さば みそ | こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう ★しろごま | にんじん ごぼう はくさい ねぎ | 588 | 20.7 | 37.2 | 2.6 |
| 16 火 | ちぐさうどん ★ぎゅうにゅう ★だいがくいも | ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ★ぎゅうにゅう | うどん こめぬかあぶら さつまいも ★くろごま さとう みずあめ | ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう <small>旬のたべもの</small> | 619 | 14.4 | 26.0 | 1.7 |
| 練馬区産キャベツの日 | | | | | | | | |
| 17 水 | ★ねりまるきやべつのホイコーローどん ★ぎゅうにゅう ★ちんげんさいとたまごのスープ ★オレンジゼリー | ぶたにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご かんてん | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ | しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ ピーマン コーン チンゲンサイ ★オレンジジュース | 635 | 15.9 | 25.2 | 2.8 |
| 18 木 | ★こんさいドライカレー ★ぎゅうにゅう ★かいそうサラダ | ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう わかめ | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ★しろごま <small>旬のたべもの</small> | にんにく しょうが セロリー ごぼう れんこん たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ | 650 | 15.1 | 28.4 | 2.7 |
| 19 金 | 食育の日 北海道郷土料理 ★もみじごはん ★ぎゅうにゅう いももち いしかりじる | ちりめんじゃこ きざみこんぶ ★たまご ★ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ <small>旬のたべもの</small> | こめ こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん さとう こんにやく | にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ | 592 | 16.9 | 21.3 | 2.7 |
| 22 月 | しめじごはん ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげのチーズいりにくづめやき こんさいのみそしる | あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★チーズ みそ | こめ さとう でんぶん じゃがいも | しめじ にんじん たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ねぎ | 602 | 17.5 | 34.2 | 2.8 |
| 24 水 | ★ココアパン ★ぎゅうにゅう ★グラタン ペイザンヌスープ | ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ こうやどうふ ★エメンタルチーズ ベーコン | ★ココアパン こめぬかあぶら こむぎこ ★バター パンこ | たまねぎ にんじん しめじ マッシュルー ム パセリ にんにく だいこん こまつな | 603 | 17.7 | 45.4 | 2.9 |
| 25 木 | ごはん★ぎゅうにゅう ★いわしのかばやき きりぼしだいこんのうまに あおなとあつあげのみそしる | ★ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ あつあげ | こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ★しろごま こめぬかあぶら | きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ こまつな | 632 | 16.3 | 31.2 | 2.2 |
| 26 金 | ★ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう コーンサラダ ABCスープ | ベーコン ぶたひきにく ウィンナー ★えび ★ぎゅうにゅう とりにく | こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ | にんにく たまねぎ セロリー トマトペースト ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ | 586 | 15.2 | 32.7 | 2.5 |
| 29 月 | ★ちゅうかどん ★ぎゅうにゅう ワントンスープ ★きつかみかん | ぶたにく ★いか ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワントンのかわ | しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ ねぎ こまつな ★みかん <small>旬のたべもの</small> | 573 | 15.6 | 24.0 | 2.7 |
| 30 火 | ごはん ★ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ★ゆずだいこん さつまいものみそしる | みかんを横に半分に切って、切り 口が菊の花に見えるようにします ★ぎゅうにゅう ぶり とりにく みそ <small>旬のたべもの</small> | こめ おおむぎ さとう でんぶん こめぬかあぶら さつまいも  | だいこん ★ゆず にんじん ごぼう ねぎ <small>旬のたべもの</small> | 618 | 16.8 | 28.8 | 2.2 |

※ 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 | 611 | 16.6 | 31.6 | 2.5 | 354 | 96 | 2.4 | 205 | 0.28 | 0.44 | 15 | 6.2 |

★はアレルギー対応のマークです。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は11月10日(水)です。
入金日は9日(火)までお願いいたします。

＜今月の給食目標＞
感謝の気持ちで 食事をしよう