

平成 27 年

11月 献立表

光が丘秋の陽小

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で 補ってほしい 食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
2	月	○	秋いっぱいごはん さばの文化干し みそ汁 くだもの	鶏肉 さば かつお節 みそ 大豆 牛乳	米 麦 もち米 さつまいも 砂糖 むき栗 油 ごま	にんじん こまつな しめじ えのき 干し椎茸 グリーンピース ごぼう 玉葱 大根 果物	698	26.6	豆製品 類
4	水	○	山路ごはん 野菜のおかか和え 生揚げの吹き寄せ煮	鶏肉 油揚げ かつお節 生揚げ 牛乳 だし昆布	米 もち米 上白糖 板こんにゃく 砂糖 でん粉 油 ごま	にんじん 小松菜 しめじ さやいんげん 玉葱 干し椎茸 えだまめ キャベツ もやししょうが だけのこ	676	28.1	豆類
5	木	○	パエリア ハニーサラダ イタリアンスープ	鶏肉 えび いか ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ	米 麦 はちみつ じゃがいも パン粉 油 バター	にんじん こまつな にんにく 玉葱 グリーンピース キャベツ とうもろこし	633	24.4	藻類
6	金	○	★いい歯の日メニュー!★ 五穀ごはん いかのごまがらめ きんぴらごぼう さつまい	いか 鶏肉 かつお節 みそ 大豆 豆腐 牛乳	米 もち米 黒米 ごま もちぎび もちあわ 油 玄米 でん粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんじん こまつな しょうが ごぼう 大根 ねぎ	665	25	卵類
9	月	○	豚キムチ丼 五目卵スープ	豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 でん粉 油 すりごま ごま油	にんじん たら キムチ こまつな しょうが にんにく 玉葱 ねぎ もやしはくさい 干し椎茸	634	22.1	乳類
10	火	○	食パン 手作りのりんごジャム フレンチサラダ 秋のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 クリーム 粉チーズ	食パン 上白糖 コーンスターチ 砂糖 さつまいも 薄力粉 油 バター	こまつな にんじん パセリ りんごレモン キャベツ コーン 玉葱 にんにく しめじ	640	19.2	魚介類
11	水	○	★開校記念給食★ 赤飯 魚の照り焼き 白玉汁 くだもの	ささげ 鶏肉 牛乳 いなだ	米 もち米 さといも 白玉団子 ごま	にんじん こまつな しょうが 大根 えのき 果物	662	25.8	緑黄色 野菜類
13	金	○	ごはん 魚のもみじ焼き 大学芋 沢煮椀	鮭 みそ 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 水あめ マヨネーズ 油 ごま	にんじん こまつな しょうが 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	690	23	豆製品 類
16	月	○	きのこのミートスパゲティ コーンともやしのサラダ	豚肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 ごま ごま油	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 しめじ マッシュルーム もやし キャベツ コーン	626	25.9	魚介類
17	火	○	ごはん ヘルシーハンバーグ ABCスープ くだもの	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 パン粉 砂糖 でん粉 ABCマカロニ ごま 油	にんじん こまつな 玉葱 しめじ キャベツ 果物	657	26.8	乳類
18	水	○	ごはん 魚のかりんとう揚げ 野菜のごま和え 豚汁	まぐろ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま ピーナッツ すりごま	こまつな にんじん しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	619	29.9	藻類
19	木	○	★練馬産キャベツメニュー!★ ホイコーロー丼 野菜の中華風和え オレンジゼリー	豚肉 みそ 牛乳 粉寒天	米 麦 上白糖 でん粉 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん ビーマン ねぎ キャベツ 大根 きゅうり かつお汁 みかん缶 にんにく	629	18.6	魚介類
20	金	○	親子丼 野菜のごまみそ和え にらとえのきのすまし汁	鶏肉 かまぼこ かつお節 たまご みそ 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 油 ごま	にんじん こまつな たら 玉葱 グリーンピース もやし えのきだけ ねぎ	614	28	芋類
24	火	○	★お誕生お祝い給食★ ピザトースト ポテトスープ カルピスゼリー	ベーコン ハム 鶏肉 粉ゼラチン 牛乳 ピザチーズ カルピス	食パン じゃがいも 上白糖 油	ピーマン にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム	625	25.4	卵類
25	水	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 野菜ののり和え かきたま汁	鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ 牛乳 のり	米 でん粉 バター ごま	にんじん こまつな 玉葱 もやし キャベツ ねぎ	602	29.9	豆類
26	木	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ キャベツスープ	鶏肉 えび ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	米 麦 薄力粉 バター 油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	637	21.5	卵類
27	金	○	シーフードカレーライス あっさりナムル	鶏肉 いか えび 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 油 バター ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 りんご もやし	635	22.3	乳類
28	土	○	麻婆豆腐丼 海藻サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻ミックス	米 麦 上白糖 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たら こまつな しょうが 干し椎茸 にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ コーン	632	24.2	魚介類

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量 (低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校 (中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	643	24.8	21.8	371	2.5	300	0.35	0.54	33	4.7	2.5
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

11月の主な食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

産地	東京	愛知	千葉	茨城	長野	青森	北海道	埼玉	栃木	高知	長崎	九州	岩手	静岡	熊本	愛媛	新潟	和歌山	山梨	山形
食材	キャベツ	キャベツ	薩摩芋、里芋 人参、大根 イグサ、サ コ、パセ	薩摩芋 白菜 ピーマン	イワ	じゃがいも ゆかり しいたけ	玉葱 ゆかり 昆布	小松菜 里芋 大根 卵	卵 卵	生姜	生姜	卵	卵	卵	卵	卵	柿	柿	鶏	卵

※11月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道