

# 11月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	水	ぎゅうにゅう セサミンパン ツナのチーズローフ ペーコンポテトスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ひよこまめ ベーコン	セサミンパン パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688kcal 30.8g 30.8g 2.1g	とりがら
2	木	ぎゅうにゅう チャージャンとうふどん はくさいとわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ きゃべつ ねぎ はくさい ほししいたけ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615kcal 23.8g 22.4g 2.4g	×
3	金	ぶんかのひ						
6	月	ぎゅうにゅう ごもくチャーハン かんとんスープ くだもの(りんご・シナノゴルド)	ぎゅうにゅう やきぶた えび たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ れいとうグリーンピース ねぎ ほししいたけ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610kcal 24.1g 17.1g 3.1g	とんこつ
7	火	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん ちゅうがすいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら れいとうしらたま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ たら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598kcal 21.2g 13.9g 2.1g	とんこつ
8	水	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんときのこのませごはん ししゃもなまべつつけ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	まいたけ えのき しめじ ほししいたけ たまねぎ れいとうグリーンピース しょうが だいこん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624kcal 26.1g 19.6g 3.5g	かつおぶし
9	木	ぎゅうにゅう さぬきうどん だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	れいとううどん さつまいも さとう みずあめ ごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599kcal 20.5g 15.3g 3.5g	かつおぶし こんぶ
10	金	ぎゅうにゅう ひじきのごもくずし わかめともやしのごましょうゆ けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ わかめ ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603kcal 23.7g 17.4g 3.0g	かつおぶし
13	月	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ あぶら パター さとう トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672kcal 23.8g 20.2g 2.5g	とりがら
14	火	ぎゅうにゅう せきはん まくろのかりんとうあげ すましじる くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう まくろ とうふ ささげ	こめ もちごめ かたくりこ あぶら さとう ふ ごま	しょうが にんじん だいこん ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621kcal 28.0g 15.6g 2.6g	かつおぶし
15	水	ぎゅうにゅう ねりまきゃべつホイコーローどん ねりまきゃべつとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ピーマン ねりまきゃべつ ホールコーン ほししいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615kcal 19.1g 15.6g 2.2g	×
16	木	ぎゅうにゅう ハムチーズトースト ポルシチ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく ひよこまめ なまクリーム	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ トマトビュレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664kcal 26.5g 28.6g 2.6g	とんこつ
17	金	ぎゅうにゅう チキンとまめのカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり れいとうグリーンピース もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666kcal 22.0g 21.6g 2.2g	とんこつ
20	月	ふりかえきゅうぎょうび						
21	火	ぎゅうにゅう ごこおこわ だいこんのべっこうに やさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく	こめ もちごめ あわ きび さといも さとう ごま こんにやく	にんじん たけのこ だいこん こまつな もやし きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 23.4g 18.4g 2.2g	かつおぶし
22	水	ぎゅうにゅう みそラーメン てづくりメンマ ごまブラマンジェ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム アガー みそ	むしちゅうがめん ラード ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ セロリ たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678kcal 26.1g 22.7g 4.0g	とんこつ
23	木	きんろうかんしゃのひ						
24	金	ぎゅうにゅう ごはん ムロアジパargおろしソースかけ きんときじる くだもの(りんご・サンふじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ムロアジミンチ とりにく あから たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう さつまいもこんにやく	にんじん しょうが だいこん たまねぎ ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581kcal 23.1g 11.9g 3.6g	かつおぶし
27	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくとコーンのあげに ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも ABCマカロニ さとう	にんにく しょうが にんじん ホールコーン にんじん たまねぎ れいとうグリーンピース こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685kcal 19.7g 21.1g 2.5g	とりがら
28	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに こんさいじる くだもの(かき)	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん かき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636kcal 26.1g 17.5g 3.1g	かつおぶし
29	水	ぎゅうにゅう ツナピラフ さつまいもとかぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう ツナ ペーコン とりにく なまクリーム	こめ むぎ あぶら パター さつまいも こむぎこ	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム しめじ かぼちゃ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682kcal 19.9g 27.1g 2.5g	とりがら
30	木	ぎゅうにゅう マーガリンパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	マーガリンパン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605kcal 25.8g 23.8g 2.8g	とりがら

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	638	24	20.3	337	2.1	191	0.27	0.37	13	4.6	2.7
摂取 基準量	640	24 18~32	脂質エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起・朝ごはん