

令和6年

11月献立表

石神井東小学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	麦ご飯 牛乳 鉄火みそ ひき肉とじゃが芋のそぼろ煮 パリパリサラダ	ぎゅうにゅう だいす みそ とりひきにく	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら さとう じゃがいも しらたき かたくりこ ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん こまつな しめじ キャベツ えだまめ	624	13.8	29.3	2.2
5	火	麦ご飯 牛乳 蓮根つくね 小松菜と竹輪の千草あえ ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき だいす たまご みそ ちくわ とりにく	せいはいくまい おおむぎ しろごま さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく ちくわぶ	しょうが れんこん にんじん ねぎ たけのこ キャベツ だいこん こまつな はくさい たまねぎ	586	19.2	28.6	2.6
6	水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 コーンスープ りんご	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ ピーマン こまつな はくさい だいこん コーン りんご	578	16.5	24.0	2.2
7	木	ご飯 牛乳 鶏肉のカレーパン粉焼き 大根じゃこサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめんじゃこ いんげんまめ	せいはいくまい オリーブゆ パンこ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ だいこん にんじん こまつな しょうが はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう	578	19.5	30.4	2.4
8	金	きびご飯 牛乳 骨太ふりかけ 筑前煮 キャベツの甘味噌あえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ とりにく あつあげ のり みそ	せいはいくまい おおむぎ きび さとう サラダあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ れんこん こまつな しめじ キャベツ きゅうり	584	16.6	25.3	2.2
11	月	ココアパン 牛乳 ラザニア風ミートグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン	ココアパン サラダあぶら バター こむぎこ マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ パセリ セロリー だいこん キャベツ しめじ こまつな	623	16.6	37.6	3.0
12	火	ご飯 牛乳 魚の紅葉焼き 旬野菜のからしあえ 五目さつま汁	ぎゅうにゅう たら さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはいくまい さとう さつまいも マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら サラダあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ ごぼう れんこん こまつな ねぎ	576	18.6	29.4	2.1
13	水	野菜菜と焼豚のチャーハン 牛乳 豚すき煮 ツナとじゃが芋の中華炒め	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ツナ	せいはいくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しろごま こんにゃく ごまあぶら じゃがいも	にんにく のぎわな たまねぎ にんじん たけのこ しょうが はくさい ねぎ こまつな しめじ さやいんげん	586	18.2	29.9	2.1
14	木	あぶたま丼 牛乳 手作りワンタンスープ	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご ぎゅうにゅう とりひきにく	せいはいくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こんにゃく ワンタンのかわ しろごま	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが はくさい だいこん いら ほししいたけ	617	18.7	30.8	2.6
15	金	クリームソーススパゲッティ 牛乳 ハムとキャベツのコールスローサラダ 夕焼けゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ハム かんてん	マカロニ・スパゲッティ サラダあぶら バター こむぎこ さとう	パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり こまつな オレンジジュース	591	15.9	34.9	1.8
18	月	中華おこわ 牛乳 八珍豆腐 かぼちゃのそぼろ煮	とりにく ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか かまぼこ さつまあげ とりひきにく	せいはいくまい もちごめ サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな かぼちゃ	607	18.7	25.2	2.4
19	火	ご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ ひじきのごま酢サラダ ほうれん草と卵の味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき ツナ とりにく たまご みそ	せいはいくまい こむぎこ パンこ しろうごま くるごま サラダあぶら しろうすりごま さとう かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい たまねぎ だいこん ほうれんそう しめじ	616	16.4	30.1	1.9
20	水	ターメリックライス 牛乳 ポパイキッシュ 豆とひき肉のトマト煮込み	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ たまご なまクリーム ぶたひきにく ウィンナー だいす	せいはいくまい バター サラダあぶら じゃがいも マカロニ	パセリ たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム こまつな トマトかん トマトピューレ	610	15.7	36.7	2.0
21	木	カレー南蛮うどん 牛乳 こんにゃくとごぼうのごま味噌炒め りんごとさつま芋の蒸しパン	ぶたにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき みそ たまご なまクリーム	うどん サラダあぶら かたくりこ こんにゃく さとう しろうすりごま こむぎこ しょうしんこ バター さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ ごぼう さやいんげん りんごかん	644	14.7	29.1	2.3
22	金	ご飯 牛乳 さばの香味焼き 小松菜と海苔のおひたし 冬野菜の豚汁	ぎゅうにゅう さば ハム のり ぶたにく みそ	せいはいくまい さとう サラダあぶら さといも	ねぎ しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな はくさい かぶ しめじ ほうれんそう	583	18.9	30.1	2.4
25	月	ごま麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ひつつみ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく みそ	せいはいくまい おおむぎ しろうごま サラダあぶら さとう こむぎこ かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな いら きくらげ ほししいたけ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	623	18.2	23.5	2.1
26	火	ガーリックフランス 牛乳 ブロッコリーとコーンのハニーサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム	ソフトフランスパン バター サラダあぶら はちみつ じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく パセリ キャベツ ほうれんそう にんじん ブロッコリー コーン しょうが たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	595	13.8	44.0	2.8
27	水	ご飯 牛乳 カツオの甘辛揚げ 塩昆布サラダ なめことかぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう かつお こんぶ あぶらあげ しおこんぶ とりひきにく とうふ みそ	せいはいくまい かたくりこ サラダあぶら さとう しろうごま ごまあぶら	しょうが キャベツ だいこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう なめこ	595	21.0	23.6	2.3
28	木	じゃこわかめご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ カレーごぼうきんぴら	ちりめんじゃこ とりひきにく だしごみわかめのもと ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく	せいはいくまい おおむぎ しろうごま サラダあぶら こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな だいこん れんこん ごぼう さやいんげん	617	19.8	31.2	2.8
29	金	高野そぼろのビビンバ 牛乳 白菜と春雨のスープ	ぶたひきにく こうやとうふ たまご ぎゅうにゅう とりひきにく	せいはいくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しらたき しろうごま じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい だいこん ねぎ チンゲンサイ	627	18.4	33.3	2.3
30	土	根菜カレー コーヒー牛乳 ベーコンときのこのガーリックソテー フルーツポンチ	とりひきにく コーヒーぎゅうにゅう ベーコン かんてん	せいはいくまい サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう れんこん しめじ トマトピューレ キャベツ こまつな えのきたけ みかんかん りんごかん ももかん	619	11.4	22.4	2.1

※ 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21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	604	17.1	30.0	2.3	349	94	2.2	244	0.26	0.37	13	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