

令和6年

11月献立表

石神井西小学校

実施日	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 金	セルフカツバーガー 牛乳 ポイルキャベツ ジュリエンスープ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン アガー	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米ぬか油	キャベツ セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん オレンジジュース	613	18.3	37.9	3.6			
6 水	セザミパン ミルクコーヒー トッパツたつぷりミート 野菜スープ	コーヒー牛乳 豚ひき肉 牛乳 とり肉	セザミパン パン粉 米ぬか油	キャベツ にんじん コーン グリンピース たまねぎ セロリー	612	19.3	38.1	3.2			
7 木	ご飯 牛乳のりの佃煮 肉じゃが きゃべつのあっさり和え	牛乳のり 豚肉 かつお節	米 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 白ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	592	16.8	21.7	1.9			
8 金	麦ご飯 牛乳 鯖の文化干し ひじきの煮物 根菜のすまし汁	牛乳 さば ひじき さつま揚げ 大豆	米 大麦 米ぬか油 こんにやく 砂糖 里芋	にんじん 干しいたけ 大根 たまねぎ	607	16.7	37.2	3.0			
11 月	キャロットライス 牛乳 パンキンシチュー コールスローサラダ 果物(冷凍パイ)	牛乳 とり肉 クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン 冷凍パイ	618	12.0	32.5	2.0			
12 火	ごまごはん 牛乳 大豆入り筑前煮 青菜と油揚げの醤油炒め	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 こんにやく 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし 小松菜	596	16.3	28.8	2.7			
13 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト 寒天	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし みかん缶 パイナップル缶 桃缶	639	17.2	29.7	3.0			
14 木	鶏五目ごはん 牛乳 焼きししゃも さつま汁 果物(りんご)	とり肉 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつま芋	にんじん たけのこ しめじ グリンピース 大根 ねぎ りんご	606	18.1	27.9	3.0			
15 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のごま和え 白菜のみそ汁 果物(みかん)	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ 小松菜 白菜 えのきたけ ねぎ みかん	602	16.9	26.6	3.0			
18 月	麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き うずら豆の甘煮 白玉団子スープ	牛乳 鮭 みそ いんげん豆 とり肉	米 大麦 バター 砂糖 白玉団子 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 大根 白菜 ねぎ 小松菜	612	18.2	20.6	2.4			
19 火	麦ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 中華風大根 果物(柿)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり 柿	594	17.0	31.2	2.5			
20 水	ポークストロガノフ 牛乳 チーズ入りサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 チーズ	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり	600	13.6	33.8	2.6			
21 木	ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き キャベツのじゃこ炒め 田舎汁	牛乳 とり肉 みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ	米 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	588	18.2	31.2	2.2			
22 金	ツナピラフ 牛乳 ミネストローネ 果物(ぶどう)	まぐろ缶 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	米 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ バター	にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく トマト缶 キャベツ ぶどう	576	14.9	31.1	2.4			
25 月	きのこ豚丼 牛乳 白菜と小松菜の煮浸し じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ しめじ 白菜 小松菜 大根 ねぎ	584	16.6	27.6	2.6			
26 火	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご のっぺい汁 昆布の佃煮	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 油揚げ 刻み昆布 かつお節 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにやく ちくわぶ 里芋 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	620	16.9	29.9	2.5			
27 水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 オニオンスープ りんごゼリー	豚ひき肉 牛乳 ベーコン アガー	米 バター 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 ピーマン ごぼう にんじん レーズン トマトピューレ コーン パセリ りんごジュース	611	11.6	26.5	3.0			
28 木	五目うどん 牛乳 2色天ぷら(さつま芋・ちくわ)	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	うどん 片栗粉 さつま芋 小麦粉 油	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜	659	15.5	34.8	2.1			
29 金	ゆかりご飯 牛乳 さんまの生姜煮 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	646	17.7	36.8	3.8			

※ 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19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	609	16.4	30.8	2.7	340	87	2.3	207	0.29	0.39	15	6.1



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク