

令和6年

11月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		1341 (kcal)	DASIB (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	麦ご飯 里芋コロッケ レンコンの金平 かぶと生揚げのみそ汁	○	豚ひき肉 鶏卵、全卵 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん かぶ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さといも じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 つきこんにやく 重糖(三温糖)	ひまわり油 大豆白絞油	628	13.0	30.8	2.7
5 火	他人丼 野菜の磯和え チョコプリン	○	豚肉肩 豚肉バラ 鶏卵、全卵	飲用牛乳 刻みのり 調理用牛乳 パールアガー 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼き麩 重糖(三温糖) ミルクチョコレート ざらめ糖	ひまわり油	695	13.6	42.1	1.8
6 水	麦ご飯 スコッチエッグ 野菜のオイルサーティ炒め 豆入りトマトスープ	○	鶏ひき肉 ベーコン 鶏卵(水煮缶詰) 鶏卵、全卵 豚肉肩 黄だいず(水煮)	飲用牛乳	にんじん しょうが トマト缶 トマトピューレ パセリ(乾)	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく セロリ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	660	14.5	37.4	2.5
7 木	練馬大根スパゲティ ミックスビーンズサラダ ニューヨークチーズケーキ	○	まぐろ類缶詰 いんげん豆 黄だいず(水煮) うずら豆 鶏卵、全卵	刻みのり 飲用牛乳 クリームチーズ カテージチーズ 生クリーム	赤ピーマン	だいこん きゅうり たまねぎ レモン	スパゲティ 重糖(三温糖) 重糖(上白糖) でん粉	オリーブ油 ひまわり油	651	17.1	37.6	2.3
8 金	麦ご飯 岩石揚げ ほうれん草のみぞれ和え 石狩汁	○	黄だいず おかか 岩石揚げ さけ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	ほうれんそう にんじん	むきえだまめ(冷凍) 緑豆もやし だいこん ごぼう はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも じゃがいも 重糖(上白糖) こんにやく 薄力粉 でん粉	ひまわり油 大豆白絞油	597	17.0	25.0	2.0
11 月	しじゅうしい 金目鯛の西京みそ焼き 茹で野菜ゆかり和え すまし汁	○	豚肉もも 西京みそ きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	刻み昆布 飲用牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが キャベツ 緑豆もやし だいこん だけのこしトルト えのきたけ	水稲穀粒(精白米) 重糖(三温糖) つきこんにやく	ひまわり油	566	18.8	29.6	2.8
12 火	麦ご飯 すき焼き煮 金時豆の甘煮	○	豚肉肩 焼き豆腐 金時豆(乾)	飲用牛乳	にんじん	はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 重糖(三温糖) 焼き麩	ひまわり油	586	16.3	25.6	1.5
13 水	セルフフィッシュバーガー キャベツたっぷりポトフ 南瓜プリン	○	モウカサメ 豚肉肩 カットウインナー	飲用牛乳 パールアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 西洋かぼちゃ	セロリ たまねぎ むきえだまめ(冷凍) にんにく キャベツ	丸パン 強力粉 薄力粉 パン粉 じゃがいも 重糖(上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油	667	18.1	36.6	2.9
14 木	ひよこ豆のカレーライス マカロニフレンチサラダ	○	鶏もも ひよこ豆(水煮)	飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖) はちみつ 薄力粉 マカロニ 重糖(上白糖)	有塩バター ひまわり油	675	11.4	36.4	2.3
15 金	ほうとう風うどん ポテトたこ揚げ 栗物(りんご)	○	鶏むね 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) たこ 鶏卵、全卵	飲用牛乳 あおりの	西洋かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい 根深ねぎ しょうが りんご	冷凍ほうとう じゃがいも でん粉 薄力粉 重糖(三温糖)	大豆白絞油 ひまわり油	611	15.1	27.1	2.9
18 月	コーンライス 南瓜のグラタン ABCスープ	○	鶏むね 豚肉もも	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 西洋かぼちゃ	ホールコーン缶 たまねぎ キャベツ にんにく	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 ABCマカロニ	有塩バター ひまわり油	640	15.1	30.9	2.7
19 火	茶飯 おでん ごぼうとじゃこの甘辛揚げ 栗物(菊花かかん)	○	焼き竹輪 つみれ 生揚げ	飲用牛乳 結び昆布 ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん ごぼう みかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さといも こんにやく 竹輪 だん粉 重糖(三温糖)	大豆白絞油	588	13.6	23.7	2.1
20 水	麦ご飯 白身魚の竜田揚げ にんじんしりしり 豚汁	○	モウカサメ 生揚げ ベーコン 豚肉肩 鶏卵、全卵 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん だいこん(葉)	しょうが 緑豆もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 こんにやく じゃがいも	大豆白絞油 ひまわり油	577	19.5	30.6	2.6
21 木	ピザトースト なんでも千切りサラダ 大根のコンソメスープ	○	ベーコン ホルレスハム 鶏むね	プロセスチーズ 飲用牛乳 芽ひじき	トマトピューレ 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ きゅうり レモン セロリ	食パン 重糖(上白糖) じゃがいも	ひまわり油	556	19.1	41.3	4.0
22 金	吹き寄せご飯 鮭の紅葉焼き 白菜の袖風味 すまし汁・えのきたけ若芽	○	鶏もも 油揚げ さけ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ むきえだまめ(冷凍) たまねぎ はくさい ゆず えのきたけ だけのこしトルト 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) つきこんにやく さつまいも	ひまわり油 大豆白絞油 マヨネーズ (エッグフリー)	593	19.8	38.9	2.6
25 月	麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 ビーフンソテー 白菜の中華スープ	○	豚ひき肉 焼き竹輪 木綿豆腐 鶏むね	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ 根深ねぎ たまねぎ しょうが だいこん にんにく きくらげ(乾) はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖) でん粉 きょうろの皮 薄力粉 ビーフン	ごま油 ひまわり油 大豆白絞油	594	14.7	31.5	2.2
26 火	スパゲティミートソース カリカリ千切りサラダ りんごゼリー	○	豚ひき肉	粉チーズ 飲用牛乳 芽ひじき パールアガー	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ りんごジュース きゅうり	スパゲティ さつまいも 重糖(上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油	619	14.5	26.5	1.5
27 水	豚丼 白菜とじゃこの煮びたし さつま汁	○	豚肉肩 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん(葉) こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ だけのこしトルト はくさい 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 重糖(三温糖) 重糖(上白糖) さつまいも	ひまわり油	593	16.9	26.9	2.7
28 木	わかめご飯 揚げぶりのみぞれ煮 もやしの辛味炒め かきたま汁	○	ぶり 鶏むね 木綿豆腐 鶏卵、全卵	炊き込みわかめ カットわかめ 飲用牛乳	万能ねぎ こまつな 赤パプリカ にんじん	しょうが だいこん 緑豆もやし だけのこしトルト ぶなしめじ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 重糖(三温糖) でん粉	大豆白絞油 ひまわり油	599	17.5	35.5	2.4
29 金	菜めし 豆腐ハンバーグ 五目豆煮 いなむどっち	○	豚ひき肉 木綿豆腐 黄だいず 鶏卵、全卵 豚肉バラ 生揚げ 板なしかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳 まこんぶ	トマトピューレ にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ れんこん だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 豚こんにやく 重糖(三温糖) パン粉	ひまわり油	600	18.3	32.6	3.3

- ※ 7日は、給食試食会があります。保護者の方からリクエストの多かった「練馬大根スパゲティ」を作ります。
- ※ 8日は、数字の語呂合わせで「良い歯の日」とされています。「岩石揚げ」は、噛み応えのある大豆やちりめんじゃこ、ひじきなどを入れてかき揚げを作ります。しっかり噛んで食べてほしいと思います。
- ※ 13日は、練馬ブランドの「ねり丸キャベツ」の一斉給食の日です。無償で頂いたキャベツを使った「キャベツたっぷりポトフ」を作ります。
- ※ 22日は、24日の「良い日本食の日=和食の日」にちなんで純和風の献立にしました。和食ならではの季節感を大切に献立にしました。
- ※ 「チョコプリン」「南瓜のプリン」「ABCスープ」「茶飯」「ジャンボ揚げ餃子」「りんごゼリー」はリクエストがあり11月の献立に入れました。

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 (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	615	16.1	32.5	2.5	345	90	2.2	235	0.27	0.44	15

※ 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
 ※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。