# 令和5年　　11月献立表

上石神井小学校

| 実施日 | | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | | 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) |
| 2 | 木 | 赤飯 飲用牛乳 魚のねぎみそ焼き<br>沢煮椀　果物（みかん） | ささげ 牛乳 さめ みそ とり肉 豆腐 | 米 もち米 黒ごま 砂糖 白すりごま 米ぬか油 | 生姜 ねぎ にんじん 大根 たけのこ<br>干ししいたけ みかん | 511 | 21.8 | 22.4 | 2.3 |
| 6 | 月 | 麦ご飯 飲用牛乳 ふくさ卵焼き<br>にんじんしりしり きりたんぽ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 まぐろ とり肉 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 きりたんぽ | たまねぎ 干ししいたけ にんじん 枝豆<br>もやし ごぼう 白菜 | 611 | 17.7 | 29.2 | 2.4 |
| 7 | 火 | ひじきとごぼうの混ぜご飯 飲用牛乳<br>いかと大豆のかりんとう揚げ<br>きのこと野菜のみそ汁 | ひじき 鶏ひき肉 牛乳 いか　大豆 油揚げ<br>みそ | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 | にんじん ごぼう 生姜 もやし えのきたけ<br>小松菜 | 593 | 18.1 | 28.7 | 3.0 |
| 8 | 水 | 練馬キャベツのホイコーロー丼<br>飲用牛乳 春雨スープ りんご（果物） | 豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 | 米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨 ごま油 | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし 白菜 りんご | 595 | 15.0 | 25.7 | 2.4 |
| 9 | 木 | キャロットライス　クリームソースかけ<br>飲用牛乳 お豆のトマトスープ | とり肉 牛乳 豚肉 大豆 | 米 バター 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく<br>セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 | 604 | 16.7 | 36.1 | 1.7 |
| 10 | 金 | キーマカレーライス 飲用牛乳<br>青のりポテト | 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 青のり | 米 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 油 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 | 647 | 13.3 | 34.4 | 1.8 |
| 13 | 月 | ご飯 飲用牛乳 厚揚げのオイスター炒め<br>鉄火みそ えのきたけのすまし汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 大豆 とり肉 わかめ | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 | 生姜 にんにく 干ししいたけ にんじん<br>たけのこ キャベツ もやし グリンピース<br>大根 えのきたけ | 577 | 17.7 | 31.2 | 2.5 |
| 14 | 火 | 麦ご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き<br>茎わかめのきんぴら 吉野汁 | 牛乳 さば 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ | 米 大麦 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく<br>片栗粉 | 生姜 ねぎ ごぼう にんじん たけのこ 小松菜 | 578 | 18.5 | 35.0 | 2.7 |
| 15 | 水 | こぎつね寿司 飲用牛乳 三平汁<br>白玉団子の黒みつきなこ | 油揚げ 牛乳 たら 豆腐 きな粉 | 米 砂糖 じゃが芋 白玉団子 黒砂糖 | にんじん グリンピース 生姜 大根 たまねぎ<br>小松菜 | 590 | 16.1 | 24.4 | 2.1 |
| 16 | 木 | タッカルビ丼 飲用牛乳 広東スープ | とり肉 みそ 厚揚げ 牛乳 豚肉 | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ<br>にら 干ししいたけ もやし 白菜<br>チンゲンサイ | 574 | 15.8 | 31.2 | 2.4 |
| 17 | 金 | 黒砂糖パン 飲用牛乳<br>かぼちゃのシチュー<br>青菜とコーンのソテー | 牛乳 とり肉 大豆 | 黒砂糖パン 米ぬか油 バター 小麦粉 油 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>かぼちゃ 小松菜 キャベツ コーン | 555 | 16.8 | 37.9 | 2.1 |
| 20 | 月 | 味噌ラーメン 飲用牛乳 煮卵<br>おかしな目玉焼き | 豚肉 みそ 大豆 牛乳 うずら卵 寒天 | 中華めん 米ぬか油 ラード 砂糖 ごま油<br>カルピス | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし<br>キャベツ 小松菜 コーン 桃缶 | 550 | 17.4 | 32.6 | 3.0 |
| 21 | 火 | ツナチーズトースト 飲用牛乳<br>キャラメルポテト バミセリスープ | まぐろ チーズ 牛乳 とり肉 | 食パン マヨネーズ（卵なし） 油 さつま芋<br>砂糖 バター 米ぬか油 バミセリ | レモン たまねぎ にんにく にんじん<br>キャベツ しめじ パセリ粉 | 724 | 13.9 | 46.9 | 2.9 |
| 22 | 水 | ご飯 飲用牛乳 ごぼう入りつくね<br>青菜のおひたし お麩のすまし汁 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐 | 米 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 焼きふ | ごぼう たまねぎ にんじん 生姜 小松菜<br>もやし えのきたけ | 521 | 16.3 | 25.4 | 1.9 |
| 24 | 金 | 菜めしごはん 飲用牛乳<br>じゃがいものカレー炒め 肉豆腐 | 牛乳 豚肉 豆腐 | 米 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖<br>焼きふ | にんじん たまねぎ 干ししいたけ | 625 | 15.5 | 26.2 | 2.6 |
| 27 | 月 | チャーハン 飲用牛乳 もやしのサラダ<br>中華風コーンスープ | 豚ひき肉 牛乳 とり肉 卵 | 米 米ぬか油 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>グリンピース もやし きゅうり コーン<br>チンゲンサイ | 504 | 17.6 | 30.7 | 2.6 |
| 28 | 火 | 麦ご飯 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け<br>切干大根の含め煮 具だくさんみそ汁 | 牛乳 ししゃも さつま揚げ 油揚げ みそ | 米 大麦 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 | ねぎ にんじん 切干大根 大根 えのきたけ<br>小松菜 | 608 | 14.9 | 30.3 | 3.1 |
| 29 | 水 | 木の葉煮丼 飲用牛乳 かぶのみそ汁 | 油揚げ かまぼこ 豚肉 卵 牛乳 とり肉 みそ | 米 砂糖 | にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ<br>かぶ えのきたけ かぶ（葉） | 592 | 18.6 | 31.8 | 2.9 |
| 30 | 木 | チリビーンズライス 飲用牛乳<br>キャベツのガーリックソテー | 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 | 米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ<br>トマトジュース キャベツ | 539 | 15.7 | 26.9 | 1.6 |

※　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

**日本食品標準成分表が改訂され、２０２０年版（８訂）になりました。２０２０年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。**
**学校給食実施基準は食品成分表２０１５年版（７訂）をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。**

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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値（中学年）

| 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 | 584 | 16.6 | 31.2 | 2.4 | 340 | 89 | 2.2 | 244 | 0.26 | 0.46 | 12 | 5.2 |
| 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 |