

令和2年度

11月の献立

大泉西小学校

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)
2 月	ご飯 ぎせい豆腐 野菜の和え物 みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ		米 油 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん みつば 大根 きゅうり えのきたけ キャベツ		591	16.1	28.3	2.1
4 水	ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 野菜の塩昆布和え 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 塩昆布		米 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油		にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜		637	15.6	28.5	1.7
5 木	★運動会前日応援メニュー★ タレカツ丼 付け合わせキャベツ 具だくさんみそ汁 みかん 牛乳	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ		米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごんにやく		キャベツ たまねぎ しめじ 小松菜 みかん		697	15.2	28.7	2.6
6 金	米粉のキーマカレー 大根とわかめのサラダ 牛乳	豚肉 大豆 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ		オリーブ油 油 米粉 米 麦 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー レモン 大根 コーン		647	13.3	30.6	1.7
9 月	ご飯 いかのねぎ塩焼き 和風バリバリサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 いか 厚揚げ みそ		米 ワンタンの皮 油 砂糖 ごま油		生姜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり にんじん たまねぎ ゆず まいたけ 小松菜		596	16.6	28.5	1.9
10 火	ツナトースト じゃがいものソーテー ジュリアンスープ 牛乳	まぐろ 牛乳 ソーセージ 鶏肉		食パン マヨネーズ (エッグフリー) 油 じゃが芋 スパゲティ		たまねぎ バセリ ピーマン にんじん キャベツ セロリー 小松菜		612	14.6	45.3	2.1
11 水	★練馬区一斉給食キャベツの日★ 練馬キャベツのホイコーロー丼 もずくスープ ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 もずく 寒天		米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 大根 ぶどうジュース		630	13.8	24.4	2.4
12 木	さつま芋ご飯 すき焼き風煮 柿 牛乳	牛乳 豚肉 焼き豆腐		もち米 米 さつま芋 しらたき 焼きひ 砂糖		たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ ねぎ 柿		643	15.4	23.9	1.5
13 金	ご飯 手作りさつま揚げ ゆかり和え みそ汁 牛乳	牛乳 すり身 豆腐 わかめ みそ		米 油 小麦粉		にんじん ごぼう れんこん 生姜 大根 ねぎ		593	15.1	27.0	1.7
16 月	フレンチトースト チキンピーンズ マセトアンサラダ 牛乳	卵 牛乳 鶏肉 大豆 レンズ豆		食パン バター 砂糖 油 じゃが芋		にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 マッシュルーム バセリ きゅうり コーン		635	18.0	34.0	2.3
17 火	ご飯 家常豆腐 3色塩ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜		619	16.3	30.1	2.0
18 水	とりごぼうご飯 塩肉じゃが じゃこサラダ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ		米 もち米 油 砂糖 じゃが芋 ごんにやく		にんじん ごぼう 枝豆 たまねぎ さいいんげん キャベツ もやし		749	14.5	33.8	2.3
19 木	ご飯 サバの文化干し 野菜の甘醤油かけ 高野豆腐と野菜のみそ汁 牛乳	牛乳 さば 高野豆腐 みそ		米 砂糖		キャベツ もやし 小松菜 生姜 にんじん 白菜 えのきたけ		635	15.6	34.7	2.4
20 金	みそラーメン 大学芋 りんご 牛乳	みそ 豚肉 牛乳		中華めん ごま油 ラード 砂糖 みずあめ 油 さつま芋 黒ごま		にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし コーン りんご		725	15.1	24.2	2.2
24 火	衣笠丼 野菜の煮びたし みそ汁 牛乳	油揚げ 卵 牛乳 かつお節 豆腐 わかめ みそ		米 大麦 砂糖		たまねぎ わけぎ 白菜 にんじん ねぎ		587	16.2	29.9	2.2
25 水	黒砂糖パン ホワイトシチュー キャベツとツナのソーテー 牛乳	牛乳 鶏肉 エバミルク まぐろ		黒砂糖パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉		たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ		646	16.5	34.6	2.3
26 木	ご飯 小魚の南蛮漬け 野菜のピリカラ和え みそ汁 牛乳	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ		米 油 でん粉 砂糖 ごま油		葉ねぎ もやし 小松菜 にんにく たまねぎ 大根 にんじん		645	17.1	29.7	2.5
27 金	チャーハン 豆腐スープ 春雨サラダ みかん 牛乳	焼き豚 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 ハム		米 麦 油 砂糖 ごま油 春雨		生姜 ねぎ たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ きゅうり もやし みかん		664	15.5	28.1	2.5
30 月	豚肉のトマトソースパスタ コールスローサラダ スイートポテト 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 コンデンスミルク クリーム 卵		スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 さつま芋 バター		にんにく 生姜 たまねぎ トマトピューレ トマト缶 バセリ キャベツ にんじん コーン		702	14.6	30.0	1.8

※ 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	645	15.5	30.2	2.1	342	105	2.4	203	0.46	0.51	32	4.1
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	20	5以上

●10月の使用食材産地●

牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	鶏肉	青森	大豆	北海道	生姜	高知	里芋	埼玉
	東京、群馬	米	秋田	豚肉	群馬	レンズ豆	アメリカ	もやし	栃木	人参	北海道
	岩手、青森	ヒラマサ	長崎	牛肉	宮城	青梗菜	静岡	大豆もやし	群馬	きゅうり	群馬
	宮城、山梨	さんま	北海道	卵	群馬	にんにく	青森	玉葱	北海道	みかん	愛媛