

令和5年



11月献立表

大泉西小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人1日 (kcal)	エネルギー (%)
			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	水	むぎごはん 牛乳 さけしょうがのみや 鮭の生姜風味焼き ふたにく やさいいた 豚肉の野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあ 牛乳 鮭 豚肉 かつおぶし 生揚げ	こめ おおむぎ あぶら 米 小麦 油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	567	22.4	キャベツ かぼちゃ えのき ねぎ		
2	木	ミートソーススパゲティー 牛乳 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう たいず ぶた にく 牛乳 大豆 豚ひき肉	スパゲティー オリーブオイル さとう あぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	599	17.6	ピーマン トマト缶 ブロッコリー コーン		
6	月	スパイシーピラフ 牛乳 マーメレードチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 小麦 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが セロリ	591	17.1	マーメレード にんにく トマト缶 キャベツ パセリ		
7	火	むぎごはん 牛乳 さかな お魚ハンバーグ はくさいしおこんぶいた 白菜の塩昆布炒め すまし汁	ぎゅうにゅう いわし すけとどうだら とり にく 豆腐 牛乳 しんが 塩昆布 かつおぶし あぶらあ 油揚げ	こめ おおむぎ かたくこ あぶら さとう 米 小麦 片栗粉 ごま油 砂糖	しょうが たまねぎ はくさい にんじん もやし	548	17.8	しめじ えのき だいこん こまつな		
8	水	スタミナホイコーロー丼 牛乳 はるさめ 春雨スープ 練馬区一斉キャベツの日	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 みそ たいず 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら さとう 片栗粉 砂糖 片栗粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	565	15.4	ピーマン ほ 干しいたけ こまつな		
9	木	ピザトースト 牛乳 ポトフ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ビザチーズ とり にく 牛乳 鶏肉	しよく あぶら とり にく 食パン 油 鶏肉 じゃがいも さとう 砂糖	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム	542	17.3	ピーマン にんじん キャベツ パセリ みかんジュース		
10	金	ゆかりご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬け キャベツのおかか炒め みそ汁	ぎゅうにゅう わかさぎ かつおぶし もめんどうふ 牛乳 わかさぎ かつおぶし 木綿豆腐	こめ おおむぎ あぶら かたくこ さとう 米 小麦 油 片栗粉 砂糖	ゆかり たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ	563	17.5	こまつな だいこん ねぎ		
13	月	ごまわかめご飯 いかと大根の煮つけ ぎゅうにゅう たいず あまから 牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ	ぎゅうにゅう ま こ 混げ込み わかめ ぶたにく 豚肉 いか 牛乳 なまあ たいず 生揚げ 大豆	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくこ 米 小麦 ごま 油 砂糖 片栗粉	にんじん だいこん さやいんげん ごぼう	651	19.2			
14	火	フレンチトースト コールスローサラダ ぎゅうにゅう とり にく 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮	ぎゅうにゅう たまご とり にく 豆腐 牛乳 卵 鶏肉 とうとう 豆乳	しよく あぶら さとう あぶら 食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	606	16.2	マッシュルーム		
15	水	はん ご飯 牛乳 すどり 酢鶏 ちゅうが 中華スープ	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳 鶏肉 もめんどうふ 木綿豆腐 わかめ	こめ かたくこ あぶら じゃがいも さとう 米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのき	602	16.2	キャベツ こまつな		
16	木	むぎごはん 牛乳 肉じゃが のりの佃煮 やさい 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう もみのり かつおぶし ぶたにく 牛乳 豚肉	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 小麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	593	16.4	もやし こまつな		
17	金	こめこカレーライス 牛乳 ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうとう 牛乳 豚肉 豆乳 ツナ	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう 米 小麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	677	13.2	キャベツ きゅうり		
20	月	むぎごはん 牛乳 さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き たいがいも 大学芋 すまし汁	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし あぶらあ 牛乳 鮭 みそ かつおぶし 油揚げ	こめ おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) さとう 米粉 水あめ さつまいも ごま	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	651	17.1			
21	火	チキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	ぎゅうにゅう とり にく 鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも 米 小麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶	630	15.8	ピーマン キャベツ にんにく パセリ		
22	水	ぶたにく とごぼうの混ぜご飯 牛乳 はくさい あ とりだんご やさい 白菜のゆかり和え 鶏団子と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ 牛乳 豚肉 油揚げ ひじき とり にく 鶏ひき肉	こめ こめ あぶら さとう かたくこ あぶら 米 もち米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい もやし	524	18.0	ゆかり たまねぎ キャベツ		
24	金	あんかけ焼きそば 牛乳 ABCスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 えび ベーコン	ちゅうがめん あぶら かたくこ あぶら 中華麺 油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし	547	17.9	ほ 干しいたけ はくさい チンゲン菜 パセリ みかん		
27	月	まいたけご飯 牛乳 ちくげんに 筑前煮 キャベツのごま和え	ぎゅうにゅう とり にく 鶏肉 油揚げ こんぶ 牛乳 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら こんぶ さといも 米 小麦 油 じゃがいも さとう 砂糖 ごま	にんじん まいたけ ごぼう たけのこ 干しいたけ	586	17.1	さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう		
28	火	コーンピラフ 牛乳 チキンピーズ あしたばケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく 鶏肉 たいず たまご 牛乳 鶏肉 大豆 卵	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 小麦 油 じゃがいも 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	663	13.3	ピーマン にんにく トマトピューレ あしたば粉		
29	水	むぎごはん 牛乳 ぶりの照り焼き とあ あ 土佐和え さつま汁	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし みそ 牛乳	こめ おおむぎ さとう かたくこ さつまいも 米 小麦 砂糖 片栗粉	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな	575	18.8	たまねぎ ねぎ		
30	木	かじょうどうぜん 豚汁豆腐丼 牛乳 やさい 野菜のナムル りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ 牛乳 豚肉 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくこ あぶら 米 小麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいた	604	16.6	け キャベツ にんにく にもやし こまつな りんご		

※ 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

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	594	17.0	30.2	2.1	333	90	2.1	237	0.29	0.45	17	6.5

【月間摂取平均栄養価について】

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年度版では、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(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

10月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	栃木県	鶏肉	青森県	豚肉	青森県	小松菜	埼玉県	こんにやく	群馬県
	東京、群馬	巨峰	長野県	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	わかめ	岩手県・宮城県	里芋	埼玉県
	岩手、青森	柿	和歌山県	かつおぶし	静岡県	いか	ペルー	たら	アラスカ	鮭	北海道	ねぎ	青森県
	宮城、山梨	りんご	青森県	人参	北海道	じゃがいも	北海道	キャベツ	群馬県	玉葱	北海道	大根	北海道

11月の給食費の引落しは、6日(月)と15日(水)です。残高のご確認をお願いいたします。