

令和元年

11月献立表

大泉学園小学校

実施日	牛乳	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		17材料- (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	○	★さばそぼろ丼 ★豆腐白玉汁	さば みそ ★鶏卵 ★飲用牛乳 豚肉 ★絹ごし豆腐	米 米粒麦 あぶら 砂糖 白玉粉	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ まいたけ さやいんげん だいこん はくさい しいたけ ねぎ		682	15.3	
5	火	○	麦ごはん ★お好みバーグ 野菜の生姜浸し 金時汁	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 あおのり みそ	米 米粒麦 ★パン粉 さつまいも じゃがいもでん粉 あぶら こんにゃく	たまねぎ キャベツ 紅しょうが だいこん れんこん 緑豆もやし はくさい ねぎ にんじん こまつな しょうが ごぼう		651	16.6	
6	水	○	カラフルピラフ ★チキンピーズ ブロッコリーのニンニク醤油和え	鶏肉 ★飲用牛乳 ★黄だいず ★生クリーム	米 米粒麦 あぶら 砂糖 ソトマカリ (乳不使用) じゃがいも ★有塩バター ★薄力粉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく セロリー トマト ブロッコリー 緑豆もやし		667	13.6	
7	木	○	★五目あんかけ焼きそば ★フルーツ白玉	豚肉 なると ★うずら卵 ★飲用牛乳	★蒸し中華めん あぶら 砂糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白玉粉	にんにく しょうが にんじん ちんげんさい たけのこ しいたけ たまねぎ 緑豆もやし ★黄桃 (缶詰) みかん (缶詰) ★パイ (缶詰)		655	13.9	
8	金	○	五穀ごはん ★ししゃもの南蛮漬け ごぼうのカミカミサラダ ★野菜の味噌汁	ささげ ★飲用牛乳 ★ししゃも みそ ★油揚げ	米 もち米 米粒麦 きび あわ じゃがいもでん粉 あぶら 砂糖 ごま じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ		627	15.7	
11	月	○	麦ごはん チキンケチャップ ほうれん草とコーンのソテー 野菜とじゃがいものスープ	★飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	米 米粒麦 あぶら 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 とうもろこし にんじん キャベツ セロリー パセリ		609	15.0	
12	火	○	さつまいもごはん ★生揚げのふきよせ きゅうりとわかめの酢の物	★飲用牛乳 鶏肉 ★生揚げ わかめ	米 さつまいも ごま こんにゃく 砂糖 あぶら じゃがいもでん粉	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん きゅうり		620	14.8	
13	水	○	★ナン ごぼう入りドライカレー フレンチドレッシングサラダ ★ラ・フランス	★飲用牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ	★ナン あぶら 砂糖	にんにく しょうが セロリー キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース 干しぶどう ★西洋なし		604	16.0	
14	木	○	ごまごはん ★キムチチゲ 三色ナムル 大学芋	★飲用牛乳 豚肉 みそ ★木綿豆腐	米 米粒麦 ごま 砂糖 はるさめ あぶら ごま さつまいも 水あめ	はくさい はくさいキムチ えのきたけ ぶなしめじ いら 緑豆もやし にんじん ほうれん草 にんにく しょうが		652	13.0	
15	金	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 野菜の辛味和え ★きのこの沢煮椀	★飲用牛乳 さば みそ 豚肉 ★絹ごし豆腐	米 米粒麦 砂糖	しょうが キャベツ にんじん こまつな なめこ えのきたけ しいたけ ねぎ		606	18.2	
18	月	○	黒米ご飯 ★ツナ入り卵焼き もやしのごま炒め えのきたけのすまし汁	★飲用牛乳 ベーコン ★鶏卵 豚肉 ツナ	米 黒米 あぶら 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ にんにく しょうが 青ピーマン 緑豆もやし えのきたけ ねぎ こまつな		596	16.2	
19	火	東京牛乳	麦ごはん ★鮭フライ 甘味噌キャベツ ★わかめとじゃがいもの味噌汁	★東京牛乳 さけ みそ ★油揚げ わかめ	米 米粒麦 ★薄力粉 じゃがいもでん粉 ★パン粉 砂糖 あぶら じゃがいも	キャベツ 緑豆もやし にんじん ねぎ		709	16.4	
20	水	○	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ★いら玉スープ 花みかん	豚肉 みそ ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら 砂糖 じゃがいもでん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ いら 青ピーマン みかん		594	15.5	
21	木	○	★けんちんうどん ★かしわいそべ天 大根ときゅうりのピリ辛和え	鶏肉 ★油揚げ ★飲用牛乳 あおのり	★うどん こんにゃく ★薄力粉 じゃがいもでん粉 あぶら 砂糖 ごま油	にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん		596	19.5	
22	金	○	★ジャンバラヤ オニオンドレッシングサラダ ★しめじのミルクスープ	鶏肉 ウィンナー ベーコン ★飲用牛乳 ★調理用牛乳	米 米粒麦 ★有塩バター あぶら 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし とうもろこし ぶなしめじ		610	13.0	
25	月	○	和風焼き肉ガーリックライス ★トマトと卵のスープ	豚肉 ★飲用牛乳 鶏肉 ★鶏卵	米 米粒麦 あぶら 砂糖 じゃがいも じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな トマト		636	16.5	
26	火	○	麦ごはん ★ホキの紅葉焼き ひじきサラダ 豚じゃが味噌汁	★飲用牛乳 ホキ ひじき ボンレスハム 豚肉 みそ	米 米粒麦 ごま あぶら ★マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり とうもろこし ねぎ ほうれん草		599	16.6	
27	水	○	★麻婆豆腐丼 キャベツと切干大根のサラダ	豚肉 みそ ★木綿豆腐 ★飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら 砂糖 じゃがいもでん粉 ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース 切干だいこん キャベツ ほうれん草 ねぎ		603	16.1	
28	木	○	★食パン 手作りりんごジャム ★ひよこ豆とパンネのミートソース煮 バジルドレッシングサラダ	★飲用牛乳 豚肉 ひよこまめ	★食パン 砂糖 あぶら とうもろこしでん粉 ★パンネマカロニ	りんご りんご (ストレートジュース) たまねぎ にんじん トマト キャベツ 緑豆もやし きゅうり		651	14.4	
29	金	○	★ちやしそぼろごはん 肉団子入り春雨スープ ★はちみつにんじんゼリー	鶏肉 ★飲用牛乳 粉寒天 ★調理用牛乳 ★生クリーム	米 米粒麦 あぶら 砂糖 ごま じゃがいもでん粉 はるさめ はちみつ	にんにく しょうが にんじん ★大豆もやし たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな みかんジュース かぶ		622	15.2	
30	土	○	ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ひよこまめ ツナ缶	米 米粒麦 あぶら 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤パプリカ 青ピーマン レモン果汁 こまつな きゅうり キャベツ		603	14.1	

※ 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。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	628	16	28	2.4	318	92	2.1	257	0.37	0.51	30	4.7
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