

# 11月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			エネルギー (kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質(g)	
1	金		むぎごはん・わかめスープ シアチャンどうふ	牛乳、ぶたにく、みそ なまあげ、とりにく わかめ、テンメジャン	こめ、むぎ、さとう ごま、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、にんにく いんげん、たけのこ、ねぎ きゃべつ、ほししいたけ	654 25.6	
4	月			ふり 振	かえ 替	きゅう 休	じつ 日	
5	火		パンプキンパン・はくさいのスープ ツナのチーズローフ・にんじんグラッセ	牛乳、ツナかん たまご、ベーコン とりにく、チーズ	パン、パンこ さとう、バター じゃがいも、なたね油	にんじん、たまねぎ、にんにく セロリー、はくさい ねぎ	622 27.0	
6	水		やきぶたチャーハン トックスープ・ちゅうかあえ	牛乳、たまご なると、ぶたにく やきぶた、ハム	こめ、むぎ、さとう しらたき、もち なたね油、ごま油	にんじん、ねぎ、たまねぎ グリーンピース、もやし ほししいたけ、はくさい	594 24.5	
7	木		ふかがわめし・ししゃものピリからやき みそしる・だいこんのあますあえ	牛乳、あさり、みそ あぶらあげ ししゃも、のり	こめ、むぎ さとう、なたね油 じゃがいも	にんじん、こまつな ごぼう、ねぎ、 だいこん、しょうが	616 27.0	
8	金		カレーライス カントリーサラダ	牛乳 ぶたにく クリーム	こめ、むぎ、バター じゃがいも、こむぎこ なたね油、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ きゅうり、フルーツチャツネ グリーンピース、きゃべつ	633 17.9	
11	月		むぎごはん・すぶた ナムル	牛乳、 ぶたにく	こめ、むぎ、ごま さとう、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、にんにく、たまねぎ たけのこ、しょうが、こまつな もやし、ほししいたけ、ピーマン	671 23.4	
12	火		きのこのスープスパゲティー スイートポテト	牛乳、クリーム ベーコン たまご	スパゲティー、さとう さつまいも、オリーブ油 なたね油、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ しょうが、マッシュルーム しめじ、えのき	600 19.8	
13	水		あきのやまじごはん・やきほっけ こんさいのみそしる	牛乳、ほっけ あぶらあげ、とうふ ぶたにく	こめ、じゃがいも さとう、ぎんなん なたね油	にんじん、しめじ、ごぼう ほししいたけ、ねぎ まいたけ、だいこん	597 27.6	
14	木		ごはん(酒田のおこめ)・やさいのごまあえ ひじきいりあつやきたまご・みそしる	牛乳、ぶたにく、みそ あぶらあげ、たまご わかめ、とうふ、ひじき	こめ、ごま さとう なたね油	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし だいこん、ほししいたけ	619 26.9	
15	金		くろさとうパン・イタリアンサラダ マカロニのクリームに	牛乳、とりにく ハム、チーズ クリーム	パン、じゃがいも こむぎこ、マカロニ なたね油、バター	にんじん、にんにく、たまねぎ きゃべつ、マッシュルーム きゅうり、グリーンピース	651 23.0	
18	月		ごはん(酒田のおこめ)・さばのしおやき ぐだくさんじる・はくさいのおかかあえ	牛乳、さば みそ、あぶらあげ わかめ	こめ、 むぎ じゃがいも	にんじん、ねぎ はくさい、たまねぎ もやし	624 30.0	
19	火		フレンチトースト・くだもの ねりまさんきゃべつのポトフ	牛乳、たまご ぶたにく ウィンナー	パン、バター なたね油、じゃがいも さとう	にんじん、いんげん、セロリー たまねぎ、きゃべつ くだもの、にんにく	594 21.9	
20	水		むぎごはん・とうふのスープ ぶたにくのシンギスキャンやき	牛乳、ぶたにく とりにく、とうふ わかめ	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油	ピーマン、にんじん、にんにく ねぎ、りんご、 はくさい、たまねぎ	610 26.1	
21	木		ぶたキムチどん ちゅうかスープ	牛乳、ぶたにく、わかめ とうふ、ベーコン みそ、テンメジャン	こめ、むぎ さとう、はるさめ なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、はくさい たまねぎ、にら、 ねぎ、もやし、	611 25.4	
22	金		きなこあげパン・くだもの イタリアンスープ	牛乳、きなこ とりにく、ベーコン チーズ、たまご	パン、なたね油 さとう、パンこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、くだもの とうもろこし	600 23.2	
25	月		ピザトースト・もりのチャウダー ドライブルーン	牛乳、ベーコン ハム、とりにく チーズ、クリーム	パン、 じゃがいも なたね油、	にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、しめじ とうもろこし、にんにく	639 25.8	
26	火		わかめごはん・さけのチャンチャンやき ほうれんそうのすましじる	牛乳、さけ みそ、はんぺん とりにく	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油、バター	ピーマン、にんじん、ねぎ きゃべつ、たまねぎ だいこん、ほうれんそう	587 27.8	
27	水		ちゅうかどん かふうやさい	牛乳、かまぼこ いか、ぶたにく うずらたまご	こめ、むぎ、 なたね油、ごま油 さとう	にんじん、いんげん、たまねぎ にんにく、たけのこ、はくさい だいこん、きゅうり	606 22.3	
28	木		しっぽくうどん とうにゅうまっちゃんのむしケーキ	牛乳、とりにく かまぼこ、たまご あぶらあげ、とうにゅう	うどん、あまなつとう こむぎこ、ごま油 ごま、さとう	にんじん、こまつな ほししいたけ、ねぎ はくさい、だいこん	689 24.2	
29	金		ゆかりごはん・じゃがいものうまに こまつなとしらすのおひたし	牛乳、とりにく しらす こうやどうふ	こめ、むぎ、ごま さとう、こんにやく じゃがいも、なたね油	にんじん、いんげん、こまつな ごぼう、たけのこ ほししいたけ、もやし	606 21.4	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小11月	621	24.5	20.6	347	2.4	248	0.42	0.57	27	2.6	4.1
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク