

# 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)
2	月		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 こうや豆腐	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 21.5
3	火		ぶんか ひ 文化の日				
4	水		むぎごはん・すぶた・ナムル	牛乳、豚肉	なたね油、ごま油、さとう 片栗粉、じゃがいも、ゴマ	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ、しいたけ、しょうが、 もやし、にんにく、こまつな	649 23.0
5	木		ピリ辛ごまみそラーメン・手作りメンマ 煮うずらのたまご・りんごゼリー	牛乳、ぶたにく、うずら のたまご、みそ、トウバ ンジャン	なたね油、ごま油、さとう う、ちゅうかめん、コー ン	しょうが、にんにく、ねぎ、し なちく、りんご、はくさい、た まねぎ、こまつな、にんじん	646 23.3
6	金		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、ねぎ ごぼう、たまねぎ、 だいこん、しょうが	620 27.2
9	月		黒砂糖パン・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	625 22.9
10	火		ごはん(酒田のおこめ)・がんもと野菜の煮物 もやしのあえもの	牛乳、がんも、とりにく ちくわ、	こめ、さとう、なたね油 ごま油、	ごぼう、だいこん、たけのこ にんじん、いんげん、もやし ほししいたけ	611 23.5
11	水		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、	627 25.9
12	木		しっぽくうどん 豆乳まっちゃんケーキ	牛乳、油揚げ、とうにゅう、 たまご、とりにく、 かまぼこ、甘納豆	うどん、ごま油、さとう、 さつまいも、ごま	ほししいたけ、にんじん、だい こん、はくさい、ねぎ、こまつ な、	538 20.2
13	金		ごはん・かつおのふりかけ さけのチャンチャンやき・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	586 29.7
16	月		ごはん・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	622 27.1
17	火		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	590 27.1
18	水		シナモントースト・もりのチャウダー くだもの	牛乳、とりにく、ベーコン	パン、マーガリン さとう、コーン なたね油、じゃがいも	にんにく、しめじ、マッシュル ーム、にんじん、タマネギ、 くだもの	613 26.3
19	木		ガーリックライス・ピクルス ねりまさんきゃべつのポトフ	牛乳、ちりめんじゃこ ぶたにく、 ウィンナー、ベーコン	こめ、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 パセリ にんにく	614 22.4
20	金		むぎごはん・シアチャンとうふ わかめのスープ	牛乳、とうふ、とりにく なまあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、なたね油 ラー油、かたくりこ じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、たけ のこ、きゃべつ、ねぎ、いんげ ん、セロリー、	648 25.0
23	月		きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24	火		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、 じゃがいも	にんじん、ねぎ はくさい、たまねぎ もやし	620 27.6
25	水		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	611 23.5
26	木		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、とりにく 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	611 20.5
27	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	625 17.8
30	月		ふりかえきゆうぎょう ひ 振替休業日				

※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	616	23.7	19.8	345	2.7	229	0.39	0.54	30	2.6	4.4
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



「早ねおき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

