

# 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	たんぱく質(g)	
1	木		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 とりにく	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	601 27.8	
2	金		むぎごはん・かふうやさい とうふとえびのちゅうかいため	牛乳、えび とうふ ぶたにく	こめ、むぎ さとう、ごま油 なたね油	にんじん、にんにく、しょうが ねぎ・ほししいたけ、はくさい たけのこ、ちんげんさい	605 26.4	
5	月		ごはん・ぐだくさんみそしる とりのてりやき・きゃべつのおかかあえ	牛乳、かつおぶし とりにく、みそ あぶらあげ、わかめ	こめ、 むぎ じゃがいも	にんじん、しょうが たまねぎ、ねぎ きゃべつ	608 26.9	
6	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 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	598 19.7	
7	水		ごはん(酒田のお米)・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	ごはん、ごま さとう なたね油	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、もやし だいこん、ほししいたけ	612 26.6	
8	木		きんぴらごはん・だいこんのあますあえ ししゃものピリカラやき・みそしる	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、みそ ししゃも	こめ、むぎ なたね油、さとう ごま、じゃがいも	にんじん、こまつな、 いんげん、しょうが ごぼう、ねぎ	605 25.3	
9	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 23.2	
12	月		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、きゃべつ	605 25.0	
13	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 グリーンピース、ねぎ	616 26.9	
14	水		ふかがわめし・さけのしおやき・くだもの さつまいもじる・あしたばのおかかあえ	牛乳、あさり、みそ あぶらあげ さけ、のり	こめ、むぎ さとう、なたね油 さつまいも	にんじん、あしたば、しょうが ごぼう、ねぎ、しめじ だいこん、くだもの	612 28.1	
15	木		むぎごはん・とうふのスープ 豚肉のジギスカンやき・ミニトマト	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、ミニトマト	618 26.4	
16	金		カレーライス・ふくじんづけ UFOゼリー	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、しらたまもち	にんじん、にんにく、たまねぎ だいこん、フルーツチャツネ グリーンピース、パイナップル	697 18.5	
19	月	振替休業日						
20	火		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、にんにく ピーマン、マッシュルーム しめじ、とうもろこし	641 26.9	
21	水		ごはん・みそしる・こまつなの油いため きゃべついっぱいメンチカツ・くだもの	牛乳、わかめ ぶたにく、たまご あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ こむぎこ、さとう パンこ、なたね油	にんじん、こまつな、だいこん ねぎ、きゃべつ たまねぎ、みかん	685 26.8	
22	木		むぎごはん・わかめスープ かじょうとうふ	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	653 25.7	
23	金	勤労感謝の日						
26	月		はいがパン・てづくりみかんジャム ねりまさんきゃべつのポトフ・チーズ	牛乳、チーズ ぶたにく ウィンナー	パン、コーンスターチ なたね油、じゃがいも さとう	にんじん、いんげん、セロリー みかん缶、オレンジジュース たまねぎ、きゃべつ、にんにく	590 24.5	
27	火		やきぶたチャーハン トックスープ・ちゅうかあえ	牛乳、なると たまご、ぶたにく やきぶた、ハム	こめ、むぎ、さとう しらたき、しらたま 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	596 24.3	
28	水		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	586 27.8	
29	木		しっぽくうどん とうにゅうまっちゃんむしケーキ	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 さつまいも、こむぎこ なたね油、ごま油、ごま	にんじん、ごまつな ほししいたけ、ねぎ はくさい、だいこん	685 23.6	
30	金		きなこあげパン・くだもの ポークビーンズ	牛乳、きなこ ぶたにく、ベーコン いんげんまめ、クリーム	パン、なたね油 さとう じゃがいも	にんじん、トマト缶 にんにく、たまねぎ グリーンピース、りんご	655 24.7	

※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)	たんぱく質 (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	626	25.2	20.8	356	2.4	269	0.44	0.56	27	2.7	4.6
摂取基準	660	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0



「早ね早おき朝ごはん」  
シンボルマーク