



11月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食品名			I補 ⁺ kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	月	ご飯		揚げ魚のパーベキューソース 三色ソテー 野菜スープ 花みかん	牛乳 ホキ ベーコン 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 バター	りんご ねぎ にんにく レモン 人参 コーン缶 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ みかん	600	15.7	24.3
2	火	わかめご飯		お好み焼き風卵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁(芋・大根)	牛乳 わかめ いか 桜海老 卵 かつお節 青のり 油揚げ 味噌 だし削り節 だし煮干	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ	587	16.8	26.2
4	木	ハヤシライス		豆と野菜のドレッシング和え 花みかん	牛乳 豚肉 大豆	米 バター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム トマト缶 トマトジュース 蓮根 枝豆(冷凍) みかん	681	13.5	29.2
5	金	ご飯		豆腐入りハンバーグ カリカリじゃこサラダ むらくもスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ だし削り節 卵	米 油 バター ごま パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ	615	16.3	29.1
8	月	ご飯		鯖のカレー焼き 磯浸し 根菜汁	牛乳 さば のり 油揚げ だし削り節	米 小麦粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	602	16.2	28.1
9	火	食パンと手作り ジャム		大豆のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン 砂糖 油 じゃがいも	りんご レモン 人参 玉ねぎ トマトジュース キャベツ きゅうり	641	14.5	26.0
10	水	あんかけ焼きそば		焼き芋 カルシウムサラダ	牛乳 豚肉 竹輪 ひじき ちりめんじゃこ まぐろ(油漬) うすら卵	油 中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ビーマン もやし キャベツ 小松菜	690	15.1	26.5
11	木	ご飯		豚肉の生姜炒め わかめ入り茹で野菜 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	玉ねぎ 生姜 もやし 人参 きゅうり コーン缶 筍 にんにく 小松菜	629	17.3	25.2
12	金	発芽玄米ご飯		小魚の唐揚げ 五目きんぴら 味噌汁 柿	牛乳 わかさぎ 油揚げ だし煮干 豆腐 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 糸こんにゃく ごま	蓮根 人参 ごぼう 玉ねぎ さやいんげん 大根 柿	595	15.0	24.7
15	月	三色ピラフ		鶏肉のアップルソース焼き 花野菜のピクルス じゃが芋のポターージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 玉ねぎ 冷凍いんげん りんご かぼちゃ フロッコリー パセリ	628	14.8	28.5
16	火	田舎うどん		五平餅 ツナ入り茹で野菜	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 味噌 まぐろ(油漬)	うどん 里芋 米 油 もち米 砂糖 ごま	人参 ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	616	14.4	26.0
17	水	高野豆腐入り そばろご飯		竹輪の磯辺揚げ もやしとコーンのお浸し 味噌汁(白菜)	牛乳 鶏もも挽き肉 卵 高野豆腐 竹輪 青のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 小麦粉	人参 ねぎ 椎茸 もやし コーン缶 小松菜 白菜	613	17.9	28.6
18	木	ミルクパンコッパ		ポテトグラタン 大根サラダ ベーコンスープ(鰹だし)	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン だし削り節	ミルクパン 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ パセリ 大根 水菜 人参 白菜	611	15.5	34.5
19	金	麦ご飯		豆腐チゲ 中華ナムル りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 大麦 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 たら キャベツ ねぎ キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	588	18.0	26.2
22	月	ジャンバラヤ		カップエッグ 人参サラダ オニオンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ひよこまめ ベーコン まぐろ(油漬)	米 バター 油 ごま	トマトジュース 生姜 人参 にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム レモン らっきょう しめじ パセリ	610	15.9	34.5
24	水	五穀ごはん		いかの照り焼き カリカリ揚げ入りサラダ 豚汁(里芋)	牛乳 あずき いか 油揚げ だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 もち米 大麦 あわ きび ごま ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく	生姜 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	592	18.9	22.0
25	木	ご飯		若鶏とこんにゃくの味噌煮 かぶの三色和え 甘辛じゃこ大豆	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 大豆 ちりめんじゃこ かつお節	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ かぶ かぶ(葉) レモン	643	19.2	27.0
26	金	ガーリック トースト		クラムチャウダー フロッコリー入り茹で野菜 花みかん	牛乳 ベーコン あさり 海老 生クリーム	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ フロッコリー かぶ(葉) かぶ キャベツ コーン缶 みかん	607	15.8	36.8
29	月	高菜じゃこご飯		魚のホイル蒸し ほうれん草と竹輪の胡麻和え 味噌汁(里芋・葱)	牛乳 ちりめんじゃこ ホキ 竹輪 だし削り節 油揚げ 味噌	米 ごま油 バター ごま 砂糖 里芋	高菜漬 玉ねぎ しめじ ビーマン 人参 ほうれん草 ねぎ	588	19.5	24.3
30	火	ツナおろし スパゲッティ		さつま芋パイ カラフルサラダ	牛乳 まぐろ(油漬) のり	スパゲッティ 油 バター さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮	大根 パインアップル(缶) フロッコリー ビーマン	640	14.1	29.1

11月	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	619	16.2	17.9	351	105	2.5	2.9	266	0.37	0.52	38	2.8	4.8
栄養基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の献立より

9日(火) …給食室でりんごジャムを作ります。食パンにぬって食べましょう。

16日(火) …五平餅は、炊いた米・もち米を軽く潰し、へらに成形しながら付け、タレをぬって焼きます。

30日(火) …ツナおろしスパゲッティは、大根おろしをたっぷり使ったソースを作ります。ツナと煮込んで大根の甘みを引き出します。

