



# 11月献立表



令和5年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 水	ごはん すき焼き風煮 野菜のごま和え くだもの(りんご)	○	ぶた肉 焼き豆腐	米 油 しらたき じゃがいも 三温糖 小町ふ 白ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ ●こまつな もやし りんご	609 24.0 17.8
2 木	ツナおろしスパゲティ チーズ入りイタリアンサラダ 青のりビーンズポテト	○	ツナ 刻みのり プロセスチーズ 大豆 青のり	スパゲティ オリーブ油 バター 油 三温糖 じゃがいも でん粉	だいこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく	593 26.6 24.9
6 月	ホットツナドッグ ポトフ くだもの(りんご)	○	ツナ ベーコン ぶた肉 大豆	コッペパン 油 マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ レモン果汁 にんにく セロリ にんじん キャベツ エリンギ りんご	594 26.3 28.6
7 火	ごはん とうふのカレー煮 わかめサラダ	○	ぶた肉 とうふ うすら卵水煮 生わかめ	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ しょうが にんにく ●こまつな もやし きゅうり コーン	590 25.2 20.8
8 水	わかめごはん <small>たてわり青空給食</small> とりのから揚げ/いかの照り焼き 野菜とベーコンのソテー さつまいものレモン煮 ミニトマト/花みかん	ショア マスカット味	炊き込みわかめ とり肉 ベーコン いか	米 でん粉 油 さつまいも 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン ●こまつな レモン果汁 ミニトマト みかん	677 26.7 16.3
9 木	きなこ揚げパン ミネストローネ じゃこサラダ	○	きな粉 ぶた肉 大豆 粉チーズ ちりめんじゃこ	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも 白ごま	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶 だいこん きゅうり 黄ピーマン	542 26.2 24.8
10 金	ゆかりごはん 赤魚の照り焼き 東京産かぶの浅漬け風 キャベツと油揚げのみそ汁	○	赤魚(あかうお) 油揚げ みそ 生わかめ	米 三温糖 でん粉 じゃがいも	●かぶ(葉つき) しょうが きゅうり キャベツ にんじん ●ねぎ	519 24.4 12.3
13 月	ちりめん青菜ごはん とり肉のくわ焼き もやしとコーンのごまじょうゆ 玉ねぎととうふのみそ汁	○	ちりめんじゃこ とり肉 とうふ 生わかめ みそ	米 ごま油 白ごま 三温糖 油 じゃがいも	●こまつな しょうが キャベツ もやし コーン だいこん にんじん 玉ねぎ	585 26.6 19.0
14 火	手作りまるパン ホワイトシチュー くだもの(みかん)	○	卵 とり肉 牛乳 生クリーム	強力粉 三温糖 バター 油 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ●はくさい ●ブロッコリー みかん	672 24.1 26.9
15 水	ごはん 家常豆腐 茎わかめと春雨のサラダ	○	生揚げ ぶた肉 赤みそ 生わかめ	米 三温糖 油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり	624 25.8 20.9
16 木	ごはん 魚のにんにくみそ焼き 大蔵だいこんの煮物 おふ入りみそ汁	○	ホキ 赤みそ ぶた肉 さつま揚げ とうふ 油揚げ 生わかめ みそ	米 三温糖 ごま油 白ごま 油 じゃがいも 刻みふ	にんにく ねぎ だいこん にんじん はくさい ●大蔵だいこん(葉つき)	586 28.5 14.7
17 金	大豆ごはん ハタハタのから揚げ きりたんぼ汁	○	とりひき肉 刻み昆布 大豆 油揚げ はたはた とり肉	米 三温糖 でん粉 油 きりたんぼ しらたき	にんじん しょうが ごぼう ●ねぎ はくさい 干しいたけ せり ●こまつな	601 24.6 17.0
20 月	あんかけ焼きそば 変わり大学芋	○	ぶた肉 焼き竹輪 うすら卵水煮 ひよこ豆	蒸し中華めん 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも 水あめ	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ チンゲンサイ	626 21.7 22.7
21 火	ごはん 手作りなめたけ 切干だいこんのたまご焼き とん汁	○	ぶたひき肉 卵 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	米 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく	えのき 切干しいたけ にんにく ●ねぎ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん	602 26.5 18.9
22 水	2色フランス ポークビーンズ くだもの(早香)	○	大豆 ベーコン ぶた肉	ソフトフランスパン バター はちみつ 油 じゃがいも	にんにく パセリ(生) 玉ねぎ にんじん セロリ 早香(はやか)	548 24.1 23.1
24 金	ごはん さけの竜田揚げ <small>和食の日</small> 切干だいこんの炒め煮 じゃがいもと白菜のごまみそ汁	○	秋鮭 さつま揚げ とうふ みそ 生わかめ	米 三温糖 でん粉 油 じゃがいも 白すりごま	しょうが 切干しいたけ にんじん さやいんげん 玉ねぎ はくさい ねぎ	594 26.8 17.2
27 月	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ くだもの(りんご)	○	とり肉 ツナ ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 白ごま 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ もやし ●こまつな りんご	649 21.6 21.5
28 火	パエリア キャロットサラダ <small>世界の料理「スペイン」</small> ソパデアホ	○	とり肉 いか ツナ ベーコン 卵	米 油 オリーブ油 白すりごま 三温糖 じゃがいも パン粉 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム トマト缶 レモン果汁 キャベツ コーン	575 22.7 19.9
29 水	ごはん さばの文化干し 小松菜のおひたし 東京産野菜のみそ汁	○	さば文化干し 花かつお みそ	米 ●さつまいも	●こまつな もやし ●にんじん ●だいこん ●はくさい ●ねぎ	582 29.0 18.8
30 木	ピスキューパン 白菜のクリーム煮 くだもの(早香)	○	卵 ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム	丸パン 薄力粉 三温糖 バター 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ はくさい ブロッコリー 早香(はやか)	629 23.7 26.9

東京都産の野菜には●印をつけています。【\*今月の東京都産野菜…ねぎ・かぶ・はくさい・ブロッコリー・だいこん・にんじん・さつまいも・こまつな】

11月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	600kcal	25.3g	20.7g	85.5g	905mg	365mg	93mg
	鉄 2.2mg	β-カロテン活性当量 245μg	ビタミンB1 0.36mg	ビタミンB2 0.52mg	ビタミンC 32mg	食物繊維総量 6.7g	食塩相当量 2.2g

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