



11 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1日 kcal	たんぱく質 %
		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		
2	月	ご飯		里芋コロッケ 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 油揚げ だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 里芋 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 パン粉	人参 玉ねぎ パセリ 大根 もやし 小松菜	663	13.2
4	水	スパゲッティ ナポリタン		コールスローサラダ さつま芋とりんごのケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 さつまいも バター	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり りんご	677	14.0
5	木	ご飯		鯖の煮おろしかけ ブロッコリーとコーンのおかか和え 沢煮わん	牛乳 さば かつお節 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 でん粉	大根 葉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 椎茸 かぶ ねぎ かぶ（葉）	597	18.3
6	金	中華丼		根菜チップス 切り干し入り中華サラダ	豚肉 いか 海老 うすら卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎 茸 キャベツ ねぎ 蓮根 （冷）さやえんどう ごぼう 切干大根 もやし きゅうり	595	14.7
9	月	チキンカレー		豆と花野菜のサラダ 柿	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ 枝豆（冷） ブロッコリー カワワケ 柿	675	13.1
10	火	ご飯		錦卵 きんぴら 味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 蓮根 しめじ 小松菜	601	15.5
11	水	チーズトースト		肉団子とキャベツのスープ煮 グリーンポテト 花みかん	チーズ 牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵	食パン ごま油 でん粉 はるさめ じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ みかん	590	17.8
12	木	子ぎつねご飯		魚のきのこ蒸し わかめ入り茹で野菜 かき玉汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 メルルーサ 味噌 卵 わかめ だし削り節	米 油 砂糖 ごま バター ごま油 でん粉	人参（冷）さやえんどう 水菜 玉ねぎ しめじ えのきたけ もやし きゅうり 椎茸 コーン缶 筍 ねぎ	586	19.6
13	金	五穀ごはん		いかの生姜焼き カリカリ揚げ入りのサラダ 根菜汁	あずき 牛乳 いか 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 もち米 大麦 あわ きび ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	587	17.9
16	月	キャロット ライス		鶏肉のアップルソース焼き ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 バター 砂糖 油 マカロニ	人参 りんご コーン缶 ほうれん草 にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	637	15.6
17	火	ご飯		春巻 豆もやしのナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 春巻きの皮	生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ 大豆もやし ぜんまい ほうれん草 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	598	13.4
18	水	田舎うどん		五平餅 じゃこ入りカラフルサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 味噌 ちりめんじゃこ	うどん 里芋 米 もち米 砂糖 ごま 油	人参 ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ピーマン	592	14.3
19	木	ミルクパン		ポテトグラタン フレンチサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	ミルクパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ 人 参 きゅうり きくらげ かぶ かぶ（葉）	613	15.2
20	金	ご飯		魚の幽庵焼き ごま酢和え 昆布豆 白玉汁	牛乳 鮭 大豆 昆布 豆腐 だし削り節 鶏肉	米 砂糖 ごま 白玉粉	ゆず ごぼう 人参 白菜 ね ぎ	651	18.2
24	火	大豆入り じゃこご飯		豚肉の香味焼き 大根の和え物 味噌汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 だし煮干 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油 じゃがいも	生姜 ねぎ 大根 人参 きゅ うり 白菜 玉ねぎ	588	18.7
25	水	マーボー 焼きそば		焼き芋 ラーパーツアイ	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら 白菜	668	14.8
26	木	ぶどうパン		魚のキッシュ スティックサラダ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 卵 生クリーム チーズ ベーコン	ぶどうパン バター 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	ほうれん草 えのきたけ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	618	18.9
27	金	麦ご飯		西湖豆腐 カルシウムサラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ まぐろ（油漬） ひじき	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎 茸 トマト缶 ねぎ ピーマン キャベツ 小松菜 りんご	625	16.9
30	月	ご飯		小魚の南蛮漬け 野菜の胡麻醤油かけ 汁	牛乳 わかさぎ 味噌 だし煮干 豚肉 豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	玉ねぎ パセリ もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大 根 ねぎ	594	16.2

11月													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	1
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	
平均栄養量	619	16.1	27.2	353	112	2.1	3.0	247	0.38	0.51	35	2.7	
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	

※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 *

2日（月）…里芋コロッケは、里芋とじゃが芋と混ぜて作ります。じゃが芋だけのコロッケよりしっとり
クリーミーに仕上がります。

18日（水）…五平餅は、炊いた米・もち米を軽く潰し、へうに成形しながら付け、タレをぬって焼きます。

脂質 %
28.8
28.4
28.0
24.2
26.7
25.3
32.0
27.6
20.9
29.1
26.8
22.8
34.5
19.6
26.3
26.1
34.4
29.1
26.4

食物繊維 g
4.7
5.0
さい。