



平成29年11月給食献立表

11月の給食目標
「感謝の気持ちで食事をする」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	一口メモ
		主食 (ご飯・パン・麺類)	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)				
1	水	ご飯	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 さば だし削り節 味噌	米 小麦粉 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 大根 玉ねぎ 小松菜	622	25.1	26.6	脂がのっけておいしい旬の鯖です！
2	木	ガーリックトースト	大豆のトマト煮 クルトン入りサラダ りんご	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご	580	23.1	33.8	食パンの耳をカリカリに焼いてクルトンを作ります♪
6	月	ご飯	お好み焼き風卵焼き かぶときゅうりのサラダ 田舎汁	牛乳 いか 海老 卵 かつお節 青のり だし削り節 油揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 キャベツ かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉) ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	586	23.1	28.3	ソースとかつお節と青のりでお好み焼き風に仕上げ卵焼きです！
7	火	焼きそば	磯ポテト 人参のラペ フルーツポンチ	豚肉 いか 牛乳 青のり まぐろ(油漬)	中華めん 油 じゃがいも ごま 砂糖 サイダー	生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン きゅうり レモン らっきょう みかん(缶) パインアップル(缶) 桃(缶)	585	21.0	22.2	人参のラペは、まぐろの缶詰とらっきょうとレモンを入れて作ります！人参が苦手な子も好きになるサラダです♪
8	水	ハヤシライス	豆と野菜のマリネ 柿	豚肉 牛乳 大豆	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト缶 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 柿	678	21.5	29.3	手作りブラウンルーとドミグラスソースとトマト缶で煮込むハヤシライスです！
9	木	豚挽き肉と牛蒡のご飯	豆腐ステーキ野菜あんかけ かぼちゃの煮付け すまし汁	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 豆腐 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 でん粉	生姜 ごぼう 人参 さやえんどう にんにく 玉ねぎ えのきたけ パセリ かぼちゃ 筍 しめじ 水菜	595	24.0	25.9	木綿豆腐のステーキに、きのこ野菜のあんかけをかけて頂きます
10	金	カミカミ献立 発芽玄米ご飯	小魚の唐揚げ 一口がんもの含め煮 小松菜のお浸し 味噌汁	牛乳 わかさぎ がんもどき だし削り節 かつお節 豆腐 わかめ 味噌	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	584	25.3	24.5	よくかんで食べるといいことがたくさんあります！合言葉は「ひみこのはがいーぜ」
13	月	キムチ炒飯	いかの照り焼き 中華サラダ 春雨スープ 柿	豚肉 卵 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	玉ねぎ キムチ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 椎茸 チンゲンサイ ねぎ 柿	588	26.9	26.3	熱々の鉄釜で炒めるキムチ炒飯♪
14	火	ご飯	豆腐のカレー煮 かぼちゃとさつま芋のチップ 白菜のおかか醤油かけ	牛乳 豆腐 豚挽き肉 かつお節	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 かぼちゃ 白菜	654	25.0	27.2	秋らしい彩りのかぼちゃとさつま芋のチップです
15	水	ミルクパン	魚のステーキソース焼き 花野菜のサラダ コーンスープ	牛乳 鮭 ベーコン 卵	ミルクパン 砂糖 バター 油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カフラワー クリームコーン缶 コーン缶 ほうれん草	583	31.6	30.6	ブロッコリーとカフラワーは花の部分を食べる野菜です
16	木	根菜うどん	黒砂糖蒸しパン カリカリじゃこサラダ	鶏肉 生揚げ だし削り節 牛乳 卵 わかめ ちりめんじゃこ	うどん ごま油 こんにゃく 小麦粉 砂糖 油 ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	602	22.2	25.9	人参・大根・ごぼうを入れた体の芯から温まる根菜うどんです！
17	金	6年生社会科見学 ご飯	鶏肉の唐揚げ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁 花みかん	牛乳 鶏肉 だし削り節 味噌	米 でん粉 油 じゃがいも	生姜 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜 みかん	618	22.9	28.4	鶏もも肉のジューシーな唐揚げを作ります
20	月	さつま芋ご飯	魚のきのこ蒸し ほうれん草の胡麻醤油かけ 吉野汁	牛乳 メルルーサ 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 さつまいも ごま バター 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ ほうれん草 もやし 大根 椎茸 ねぎ	581	27.1	24.2	アルミホイルの扉を開けると…味噌とバターのタレが絡んだ白身の魚の登場です！
21	火	ベーカリー桃園♪ ベーカリー桃園 シナモンレーズンロール	白菜のクリーム煮 コールスローサラダ ミニトマト	卵 牛乳 鶏肉 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター 油	レーズン 人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご ミニトマト	599	20.2	35.8	レーズンをくるくる巻いて、シナモンシュガーをかけて作ります！
22	水	中華丼	もやしとにらのナムル 中華スープ 花みかん	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 白菜 ねぎ さやえんどう もやし にら 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ みかん	580	24.0	22.7	野菜や魚介、卵などを入れたうま味たっぷりの中華丼です♪
24	金	ひまわり調理 わかめご飯	里芋コロッケ 和風サラダ かき玉汁	わかめ 牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐	米 大麦 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 大根 筍 椎茸 小松菜	676	22.4	29.2	里芋のなめらかな舌ざわりが楽しめるコロッケです！やわらかいので作るのも一苦労…
27	月	ご飯	魚の香味焼き 昆布豆 大根の和え物 沢煮椀	牛乳 鮭 大豆 昆布 だし削り節 豚肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 ごま ごま油 油 でん粉	生姜 ねぎ 大根 人参 きゅうり 椎茸 かぶ かぶ(葉)	579	28.6	23.2	旬の鮭を生姜とねぎのタレにじっくり漬け込んで作ります
28	火	スパゲッティ ナポリタン	さつま芋とりんごの重ね煮 シーフードサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 いか 海老	スパゲッティ 油 砂糖 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 ビーマン りんご キャベツ きゅうり レモン	620	24.6	23.7	旬のさつま芋とりんごを重ねて、バターと砂糖とラム酒で煮て作ります
29	水	ご飯	つくね焼き 白菜の浅漬け ピリカラこんにゃく 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 昆布 だし削り節 豆腐	米 パン粉 ごま油 砂糖 こんにゃく	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 白菜 人参 きゅうり 大根 小松菜	631	27.4	27.1	こんにゃくはおなかを掃除してくれます
30	木	キャロットライス	豚肉のアップルソース焼き ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ 柿	牛乳 豚肉 ベーコン	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	人参 りんご コーン缶 ほうれん草 セロリー 玉ねぎ もやし 柿	613	24.7	26.4	りんごのソースで豚肉もやわらか♪

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	608	24.5	18.3	339	109	2.3	2.9	269	0.39	0.53	40	2.7	4.7
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。

※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★11月献立のアレルギー食材⇒鶏卵、うずらの卵、牛乳、バター、ミルクパン、マーガリン、チーズ、生クリーム、いか、海老、わかさぎ りんご