

# 11月献立表

平成30年11月2日  
世田谷区立桜丘小学校  
栄養士 山口 想太郎

↑ 花の子発表会 コラボ給食週間 ↓

日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 食塩
5月	さつまいもごはん 鶏肉の塩麹からあげ きゅうりの甘酢かけ かぶのみそ汁	旬	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 さつまいも ごま油 でん粉 米粉 油 さとう	にんにく しょうが きゅうり にんじん かぶ かぶの葉	663 kcal 23.2 g 2.8 g
6火	わかめごはん むろあじの和風ハンバーグ 小松菜のみそあえ 吉野汁	旬	牛乳 わかめ 豚肉 むろあじ 豆腐 糸けすり 鶏肉 ちくわ	米 油 バン粉 三温糖 でん粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ	600 kcal 29.7 g 2.9 g
7水	ソフトガーリックフランス ポークビーンズ りんごど白菜のサラダ	旬	牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 大豆	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 りんご きゅうり	628 kcal 24.0 g 3.0 g
8木	★いい歯の日&読書月間コラボ献立★ 麦ごはん とらねこふりかけ ししゃもの香味焼き シャキシャキ野菜 カルシウムみそ汁	旬	牛乳 鶏卵 ツナ 糸けすり ししゃも 生揚げ	米 おおむぎ 油 三温糖 さとう	しょうが にんにく だいこん れんこん きゅうり にんじん しょうが こまつな えのきたけ	591 kcal 29.9 g 2.6 g
9金	サッポロラーメン (つけめん) うすらの煮玉子 塩ナムル 果物 (みかん)	旬	牛乳 豚肉 うすらたまご	油 ラード ごま油 蒸し中華めん 油	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし コーン缶 たら ほうれんそう キャベツ みかん	634 kcal 25.3 g 3.5 g
12月	★3年生★ イエローライス パリパリチキン ねりごまドレッシングサラダ レンズ豆のスープ	旬	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	米 おおむぎ バター はちみつ ごま さとう 油 じゃがいも	レーズン パセリ たまねぎ にんにく しょうが レモン こまつな きゅうり キャベツ にんじん	607 kcal 22.5 g 2.6 g
13火	★2年生★ キムチチャーハン 海藻と糸寒天の中華あえ スイミータン	旬	牛乳 焼豚 海藻ミックス 糸寒天 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 おおむぎ ごま油 三温糖 こま でん粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ ししいたけ キムチ キャベツ きゅうり クリームコーン コーン缶 えのきたけ	615 kcal 23.7 g 3.0 g
14水	★1年生★ きなこパタートースト きらきら星のポトフ 7品目のにじ色サラダ	旬	牛乳 きなこ 鶏肉 ツナ ひじき	食パン バター さとう 油 じゃがいも 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ だいこん きゅうり コーン缶 赤ピーマン	638 kcal 24.2 g 3.0 g
15木	★5年生★ ごはん 野沢菜ふりかけ 東京X入りジャンボきょうざ 東京あえ さくさく	旬	牛乳 じゃこ 豚肉 鶏肉 凍り豆腐	米 ごま油 三温糖 こま 油 ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉	のざわな漬 しょうが キャベツ らにんにく にんじん こまつな あしたば もやし こんにゃく こほう だいこん ねぎ	648 kcal 24.9 g 2.3 g
16金	★6年生★ 十二の月のカレーライス 福神漬 森のサラダ 果物 (柿)	旬	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	米 油 じゃがいも さつまいも バター 小麦粉 三温糖 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん れんこん かき マッシュルーム缶 りんご 福神漬 キャベツ ブロッコリー コーン缶	711 kcal 21.0 g 2.3 g
17土	★4年生★ 黒砂糖パン シュニツェル ザワークラウト風キャベツサラダ コンソメスープ 時間の花ゼリー	旬	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天 粉ゼラチン	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールトマト缶 キャベツ にんじん ほうれんそう みかん 菊の花	651 kcal 23.6 g 2.7 g
19月	振替休業日					
20火	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおかかあえ みぞれ汁	旬	牛乳 さば 糸けすり 油揚げ	米 さとう	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	634 kcal 29.9 g 2.9 g
21水	中華丼 もやしのコチュジャンかけ 大学いも	旬	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 でん粉 ごま油 さとう さつまいも 水あめ こま	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 きゅうり グリーンピース だいずもやし	645 kcal 21.4 g 2.1 g
22木	ツナポテトドッグ ころころサラダ トマトスープ	旬	牛乳 ツナ 鶏肉	コッパン じゃがいも 油 さとう 三温糖	レモン にんにく たまねぎ パセリ きゅうり だいこん 黄ピーマン にんじん セロリー トマトジュース キャベツ	587 kcal 20.9 g 3.1 g
23金	国民の祝日(勤労感謝の日)					
26月	ごはん さんまのかば焼き 小松菜のごま酢あえ 秋野菜の豚汁	旬	牛乳 さんま 豚肉	米 でん粉 油 さとう こま ごま油 さつまいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	712 kcal 25.8 g 2.3 g
27火	★花の子交流給食★ チキンライス ばりばりサラダ フルーツポンチ	旬	鶏肉	米 油 さとう ワンタンの皮	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 りんご みかん缶 パイン缶 ぶどう缶	697 kcal 17.7 g 1.5 g
28水	麻婆豆腐焼きそば チンゲン菜のからしあえ 果物 (早香)	旬	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	油 さとう でん粉 ごま油 蒸し中華めん	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 キャベツ 早香	627 kcal 25.4 g 2.7 g
29木	青菜飯 豚肉と大根のうま煮 野菜のピリ辛あえ 栗入り小倉白玉	旬	牛乳 豚肉 うすらたまご あずき	米 ごま油 ごま油 さとう じゃがいも 三温糖 むき栗 白玉もち	こまつな しょうが だいこん こんにゃく にんじん 白菜 もやし きゅうり	690 kcal 25.0 g 2.4 g
30金	米粉パン 手作りりんごジャム 鮭のピザ風 カントリーサラダ 白菜スープ	旬	牛乳 鮭 チーズ 鶏肉	米粉パン グラニュー糖 三温糖 油 じゃがいも	りんご レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン だいこん きゅうり キャベツ コーン缶 レモン にんじん 白菜	630 kcal 35.5 g 2.1 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
11月平均	639	15.5	30.0	342	91	2.3	2.9	257	0.34	0.53	37	4.5	2.6