



# 11月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %
2	火	○	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 だし削り節 卵 わかめ	米 油 バター パン粉 砂糖 ごま でん粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ	615	16.3	29.1
4	木	○	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	牛乳 わかめ いか 卵 かつお節 青のり 油揚げ だし削り節 味噌	米 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
5	金	○	コッペパン	ポテトグラタン 大根サラダ ベーコンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン だし削り節	コッペパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ 大根 水菜 人参 白菜	611	15.5	34.5
8	月	○	あんかけ 焼きそば	焼き芋 カルシウムサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 ひじき ツナ油漬	油 中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも ごま	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 小松菜	690	15.1	26.5
9	火	○	ご飯	鯖のカレー焼き 磯渡し 根菜汁	牛乳 さば のり だし削り節	米 小麦粉 ごま油 こんにやく じゃがいも	小松菜 人参 テンゲンサイ ごぼう 大根	602	16.2	28.1
10	水	○	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 トマトピューレ キャベツ きゅうり	641	14.5	26.0
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 ごま油 砂糖 ごま ワンタン皮	玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり コーン缶 人参 小松菜	629	17.3	25.2
かみかみデー										
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 だし削り節 豆腐 味噌	米 でん粉 油 ごま油 糸こんにやく 砂糖 ごま	蓮根 人参 さやいんげん 玉ねぎ 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 さやいんげん りんご カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	628	14.8	28.5
16	火	○	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	生姜 人参 キャベツ なら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご	588	18.0	26.2
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	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 竹輪 卵 青のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 小麦粉	人参 椎茸 もやし コーン缶 小松菜 白菜 ねぎ	613	17.9	28.6
18	木	○	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 味噌 ツナ油漬	うどん 里芋 米 もち米 砂糖 ごま くるみ ピーナッツ 油	人参 しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	616	14.4	26.0
19	金	○	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 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 蓮根 枝豆 みかん	681	13.5	29.2
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 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 ツナ油漬 ベーコン	米 バター 油 ごま	トマトソース 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 レモン しめじ	610	15.9	34.5
24	水	○	五穀ごはん	いかの照り焼き かりかり揚げ入りサラダ 豚汁	牛乳 あずき いか 油揚げ だし削り節 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 あわ きび ごま油 砂糖 こんにやく 里芋	生姜 人参 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	592	18.9	22.0
25	木	○	ご飯	若鶏とこんにやくの味噌煮 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 かつお節 味噌 ちりめんじゃこ 大豆	米 油 こんにやく 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 ブロッコリー入り茹で野菜 花みかん	牛乳 ベーコン あさり 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 かぶ ブロッコリー 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 青菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ メルルーサ 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 ピーマン 人参 青菜 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 ツナ油漬 のり	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮	大根 パインアップル(缶) ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	640	14.1	29.1

\* 材料購入などの都合により献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

	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 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	620	25.1	19	353	104	2.5	2.9	262	0.4	0.5	38	2.8	4.8
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5