



令和5年11月分 献立表



中央区立佃島小学校

日 曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 水	キャロットライス ノルウェー煮 ジュリエンスープ りんご 牛乳	かじき ベーコン 牛乳	米 なたね油 バター でんぷん ジャがいも さとう	にんじん しょうが ピーマン キャベツ たまねぎ りんご	619	25.1
2 木	ごはん のりの佃煮 ぎせい豆腐 野菜のごまだれがけ すまし汁 牛乳	焼きのり 豆腐 豚ひき肉 干ひじき 卵 わかめ 牛乳	米 さとう なたね油 ごま ジャがいも	にんじん 干し椎茸 いら もやし こまつな 長ねぎ	622	27.6
6 月	【季節の献立】 吹き寄せごはん 鶏肉のみそ焼き きのこ入りお浸し 雷汁 牛乳	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 くり なたね油 さつまいも さとう ごま油	にんじん 干し椎茸 ふなしめじ しょうが はくさい にんじん えのきたけ だいこん 万能ねぎ	614	28.0
7 火	わかめごはん 生揚げと大根の煮物 みそ汁 牛乳	わかめ 豚もも肉 生揚げ 牛乳	米 なたね油 さといも さとう でんぷん ジャがいも	にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	587	24.7
8 水	【かみかみメニュー】 コッペパン ポルシチ キャラメルポテト 牛乳	豚もも肉 牛乳	ショートニングパン なたね油 ジャがいも さつまいも さとう バター	にんじん たまねぎ ビート にんにく キャベツ	587	23.6
9 木	チンジャオロース麺 白菜と豆腐の中華スープ みかん 牛乳	豚もも肉 ベーコン 豆腐 牛乳	蒸し中華めん でんぷん なたね油 さとう ごま油	ピーマン にんじん たまねぎ だけのご水蒸 もやし にんにく しょうが はくさい みかん	588	27.3
10 金	ごはん ししゃもとちくわのいそべ揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ 吉野汁 牛乳	からふとししゃも あおのり 焼き竹輪 鶏もも肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 なたね油 ジャがいも でんぷん	えどな もやし にんじん しょうが ごぼう	593	22.0
13 月	ごはん 大豆入り春巻き ナムル わかめスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	米 春巻きの皮 なたね油 ごま油 春雨 でんぷん 小麦粉 さとう ごま	しょうが もやし 長ねぎ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ	605	20.6
14 火	コーンピラフ タンドリーチキン 粉ふきいも かぶとマカロニのスープ 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 なたね油 バター ジャがいも マカロニ でんぷん	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶 にんにく パセリ にんじん キャベツ かぶ	613	22.7
15 水	チキンカレーライス 野菜とレモンサラダ 柿 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ジャがいも なたね油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし レモン かき	628	18.7
16 木	ごはん さばの竜田揚げ のり入りお浸し すまし汁 牛乳	さば 焼きのり 油揚げ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな ふなしめじ	620	23.0
17 金	黒糖コッペパン ミートローフ れんこんチップサラダ オニオンスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳 卵 ベーコン	黒さとうコッペパン なたね油 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやしれんこん	588	26.4
20 月	【郷土料理：山梨県】 ほうとう 野菜のごま酢あえ サターアングギー 牛乳	豚もも肉 油揚げ 牛乳	ほうとう なたね油 さとう ごま 小麦粉 黒砂糖	にんじん かぼちゃ 干し椎茸 長ねぎ キャベツこまつな	589	23.5
21 火	ごはん 肉じゃが かきたま汁 柿 牛乳	豚もも肉 豆腐 卵 牛乳	米 ジャがいも なたね油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん つきごんにゃく さやいんげん こまつな かき	588	23.4
22 水	ココアトースト ポークビーンズ おろしドレッシングサラダ ラフランス 牛乳	豚もも肉 大豆 牛乳	食パン バター さとう ジャがいも なたね油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん ラフランス	577	25.0
24 金	【和食の日】 ごはん いなだの照り焼き ひじきの煮物 いもっこ汁 みかん 牛乳	鮭 干ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 さとう、なたね油、さ といも	にんじん だいこん 長ねぎ みかん	612	28.3
27 月	クリームスパゲッティ キャベツと青菜のサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏もも肉 牛乳 生クリーム アガー 牛乳	スパゲティ なたね油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん パインジュース	596	23.2
28 火	【食べよう野菜350】 ごはん 野菜120gの回鍋肉 春雨スープ りんご 牛乳	豚もも肉 ベーコン 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 春雨	しょうが キャベツ ピーマン にんじん にんにく たまねぎ こまつなりんご	593	25.8
29 水	パンズパン たらフライ ゆで野菜 かぼちゃのポターージュ 牛乳	たら ベーコン 牛乳	パンズパン 小麦粉 パン粉 なたね油 バター 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	587	27.8
30 木	【地産地消：大根】 米粉のかき揚げ丼 野菜のおかか炒め 大根おろし汁 牛乳	ちりめんじゃこ いか 削り節 豆腐 牛乳	米 さつまいも 米粉 でんぷん なたね油 さとう	たまねぎ にんじん しゅんぎく キャベツ こまつな こねぎ だいこん	621	22.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナリカ (食塩相当量)*1 (g)	加味カ *2 (mg)	苺 初カ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A・2 μgRAE	B1・2 (mg)	B2・2 (mg)	C・2 (mg)	
11月分平均	601	16.2	29.1	2.2	328	93	2.2	254	0.4	0.5	37	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

