

11月献立表

令和3年10月30日
中野区立鷺宮小学校
校長 高橋 俊之
栄養士 高橋 茜

日曜日	主食	牛乳	副食	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間			エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える					
2火	わかめごはん	○	おこのみやきふたまこやき こまつなとあぶらあげのにびたし みそしる	わかめ 牛乳 いか 桜海老 卵 かつお節 青のり 油揚げ だし 削り節 だし煮干 味噌	米 大麦 油 砂糖 ジャガイモ	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ					600 15.7 24.3 3.2
4木	カツカレー ～連合運動会 応援メニュー～	○	シーフードサラダ 花みかん	豚肉 卵 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 ジャガイモ 小麦 粉 パン粉 砂糖	唐辛子 にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ トマト キャベツ レモン みかん					712 13.9 27.6 2.0
5金	むぎごはん	○	とうふチゲ ちゅうかなムル 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	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ 大豆もやし きゅうり りんご					588 18.0 26.2 1.9
8月	ごはん	○	さばのカレーやき いそびたし こんさいじる	牛乳 さば のり 油揚げ だし 削り節	米 小麦粉 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	小松菜 人参 チンゲンサイ ご ぼう 大根 ねぎ					602 16.2 28.1 1.8
9火	ごはん	○	とうふいりハンバーグ 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 パン粉 砂糖 ごま 片 栗粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ					615 16.3 29.1 2.3
10水	あんかけやきそば	○	やきいも カルシウムサラダ	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 ち りめんじゃこ ひじき まぐろ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 さ つまいも ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ 小 松菜					690 15.1 26.5 3.4
11木	しょくパン ～国産小麦パン～	○	てつくりりんごジャム だいたすのトマトに フレッシュサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン 砂糖 油 ジャガイモ	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 2.3
12金	はつがげんまい ごはん	○	こさかなのからあげ ごもくきんびら みそしる かき	牛乳 わかさぎ だし煮干 豆腐 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 ごま油 系こん にゃく 砂糖 ごま	蓮根 人参 ごぼう さやいんげ ん 玉ねぎ 大根 柿					595 15.0 24.7 2.3
15月	3しょくピラフ	○	とりにくのアップルソースやき はなやさいのピクルス ジャガイモのポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 砂糖 ジャガイ も	人参 コーン缶 いんげん りん ご ｶﾞﾌﾞﾌﾞｰ プロッコリー 玉ね ぎ パセリ					628 14.8 28.5 2.7
16火	いなかうどん	○	ごへいもち ツナいりゆでやさい	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 味噌 まぐろ	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					616 14.4 26.0 4.1
17水	こうやとうふいり そぼろごはん	○	ちくわのいそべあげ もやしとコーンのおひたし みそしる	鶏肉もも挽き肉 高野豆腐 牛乳 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 ねぎ 椎茸 もやし コー ン缶 小松菜 白菜					613 17.9 28.6 3.8
18木	ハヤシライス	○	まめとやさいのドレッシングあえ はなみかん	豚肉 牛乳 大豆	米 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 ダイストマト きゅうり 蓮根 枝豆 みかん					681 13.5 29.2 2.4
19金	おめでタイめし ～140周年お祝い献立～	○	とりのてりやき はなびたし おいわいすましじる	鯛 鶏肉 牛乳 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 油	ほうれん草 キャベツ 人参 ぶ なしめじ ねぎ 小松菜					617 19.8 30.8 2.9
22月	ジャンバラヤ	○	カップエッグ にんじんサラダ オニオンスープ	豚挽き肉 ひよこめ 牛乳 卵 まぐろ ベーコン	米 バター 油 ごま	トマト 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマ ン レモン らっきょう しめじ パセリ					610 15.9 34.5 3.1
24水	ごこくごはん ～いい和食の日～	○	いかのてりやき カリカリあげいりサラダ とんじる	あずき 牛乳 いか 油揚げ だ し煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 もち米 大麦 あわ きび ごま ごま油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ					592 18.9 22.0 2.9
25木	ごはん	○	わかどりとこんにゃくのみに かぶの3しょくあえ あまからじゃこだいす	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り 節 味噌 かつお節 ちりめん じゃこ 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗 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 2.3
26金	ガーリックトースト	○	クラムチャウダー プロッコリーいりゆでやさい はなみかん	牛乳 ベーコン あさり 生ク リーム	食パン マーガリン 油 ジャが いも バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ かぶ プロッコリー キャベツ コーン 缶 みかん					607 15.8 36.8 2.8
29月	たかな じゃこごはん	○	さかなのオイルむし ほうれんそうとちくわのゴマあえ みそしる	ちりめんじゃこ 牛乳 ホキ 竹 輪 だし削り節 油揚げ 味噌	米 ごま油 ごま 砂糖 里芋 油	高菜漬 玉ねぎ しめじ ピーマ ン 人参 ほうれん草 ねぎ					588 19.5 24.3 3.6
30火	ツナおろし スパゲッティ	○	さつまいもパイ カラフルサラダ	まぐろ のり 牛乳	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも きょうざの皮	大根 バイオケール プロッコリー ピーマン					640 14.1 29.1 2.0

	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 Δ(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)	食塩相当量 (g)	食物繊維相 当量(g)
今月平均摂取量	619	16.2	27.8	350	105	2.5	2.9	266	0.4	0.5	38	2.8	4.8
1食あたり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5

◎学校行事、仕入れ状況等により予告なく献立を変更する場合があります。ご了承ください。

- 今月のお米は、和食によく合う宮城県産のひとめぼれを使用します。
- 旬の食材は、さば・白菜・大根・れんこん・プロッコリー・りんご・みかん・かきです。
- 小松菜・ねぎ・里芋・かぶ は、11月中東京都産のものを使用する予定です。

～19日(金)は140周年お祝い献立です～
20日(土)140周年記念式典にあわせ、お祝い献立になって
います。鯛めしやお祝いすまし汁を提供します。記念式典
の年に在籍する児童として式典に参加するみなさん、ぜひ
お祝いメニューを楽しんでください。