

11月給食献立表

もくひょう
目標 感謝して食べよう。おおたくなりつまごめだいにしようがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	こん 献 立	栄 養 量	お た よ り									
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)										
4	火	●	季節の献立 * 十三夜 *	7穀ごはん, さわらのからしみそ焼き, 田舎汁, 月見団子	619 26.4	寒さが増し、青葉が紅や黄に色付き、秋の深まりを感じられる季節です。晴れた日の日中は秋らしくとても過ごしやすいですが、朝晩の冷え込みは日増しに厳しくなっています。気温の変化で体調を崩しやすい時期です。かぜなどをひかないように、衣服で体温を調節し、手洗い・うがいをしっかりしましょう。								
5	水	●		キャロットライスのクリーミースカッシュ, マセドアンサラダ, くだもの(りんご)	633 19.4									
6	木	●		ごまトースト, ポークビーンズ, フレンチサラダ	688 24.0									
7	金	●		チャーハン, 油淋鶏, 中華スープ	616 25.7									
11	火	●		みそラーメン, ポン酢あえ, キャンディポテト	623 20.1									
12	水	●		こぎつねごはん, ふくさたまご焼き, 秋野菜のみそ汁	599 25.9									
13	木	●		チーズチリドッグ, 豆乳入りミルク スープ, くだもの(シャインマスカット)	589 25.8									
14	金	●		栗ごはん, 鮭のちゃんちゃん焼き, 秋野菜の煮物	567 29.5									
17	月	●		玄米ごはん, いかの磯辺揚げ, 大豆の五目煮, すまし汁	574 26.3									
18	火	●		焼きカレーパン, かぼちゃとコーンのポタージュ, フルーツのヨーグルトかけ	499 19.6									
19	水	●		牛肉とごぼうのしぐれごはん, 鮭の黄金焼き, けんちん汁	606 27.7									
20	木	●		ツナのおろしスパゲッティ, トマトソースのチキンボール, ビーンズサラダ	586 31.7									
21	金	●		四川豆腐丼, 中華風コーンスープ, くだもの(かき)	612 26.9									
25	火	●	* 和食の日メニュー *	胚芽ごはん, のりとひじきの佃煮, 大根と豚肉のべっこ煮, 焼きししゃも	585 22.3									
26	水	●		ドライカレーライス, じゃこ入り海 藻サラダ, くだもの(りんご)	587 23.0									
27	木	●		フィッシュカツバーガー, ひよこ豆とマカロニスープ, くだもの(みかん)	561 27.3									
28	金	●		五目ごはん, ぎせい豆腐, 根菜のごまみそ汁	573 26.2									
1日当たりの 平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μRE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		595	25.2	20.6	2.2	325	2.1	274	0.32	0.51	25	5.6	90	2.7

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

配慮する栄養素