

令和4年



11月献立表



実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	○	せきはん さわらのごまみそやき こうはくすましじる	開校記念日献立	ささげ・牛乳・さわら みそ・豆腐・はんぺん	米・もち米・黒ごま 砂糖・白ごま	だいごん・にんじん・かぶ えのきたけ・こまつな	550	20.5	27.2	2.2	
4	金	○	キムチチャーハン とうふとわかめのスープ		焼き豚・牛乳・とり肉 わかめ・豆腐	米・米油・砂糖・白ごま	しょうが・ねぎ・にんにく・にんじん にら・キムチ・たけのこ・えのきたけ	520	20.2	27.2	2.9	
7	月	○	わかめごはん さげのこがねやき はくさいとあぶらあげのみそしる かき		わかめ・牛乳・鮭 チーズ・油揚げ・みそ	米・マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん・たまねぎ はくさい・かき	600	18.3	29.0	2.7	
8	火	○	ごこくかみかみごはん ぶたにくのさんしゅうに カミカミサラダ	いい歯の日	牛乳・豚肉・厚揚げ・いか	米・もち米・赤米・黒米 きび・米油・じゃが芋 砂糖・こんにゃく	しょうが・にんにく・ほししいたけ にんじん・たまねぎ だいごん・きゅうり	585	16.0	28.9	1.9	
9	水	○	練馬区一斉給食 ごはん ガーリックサラダ ねりまキャベツたっぷりミートローフ コンソメポテトスープ		牛乳・豚ひき肉・卵・とり肉	米・パン粉・米油・じゃが芋	キャベツ・にんじん・コーン グリーンピース・きゅうり・にんにく セロリ・たまねぎ・こまつな	638	17.3	32.9	2.8	
10	木	○	アップルシナモントースト ハニーサラダ チリコンカン		牛乳・豚ひき肉・大豆	食パン・グラニュー糖 マーガリン・米油 はちみつ・じゃが芋・砂糖	りんご・キャベツ・にんじん きゅうり・あかピーマン・きピーマン にんにく・たまねぎ・トマト・パセリ	550	16.4	42.1	2.3	
11	金	○	ちゅうかおこわ ツナマヨはるまき ちゅうかスープ		豚肉・牛乳・まぐろ とり肉・豆腐・わかめ	米・もち米・ごま油・小麦粉 マヨネーズ (エッグフリー) 春巻きの皮・油・米油・白ごま	たけのこ・にんじん・ほししいたけ エリンギ・グリーンピース・キャベツ えのきたけ・たまねぎ・こまつな	609	15.6	33.5	2.1	
14	月	○	はくまい マーボーだいごん はくさいのごまサラダ		牛乳・豚ひき肉・みそ・豆乳	米・米油・砂糖・ごま油 片栗粉・白すりごま	にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・たけのこ・ねぎ だいごん・こまつな・はくさい	576	15.2	35.0	2.4	
15	火	○	とろたまおやこどん みそけんちんじる		とり肉・かまぼこ・卵 牛乳・豆腐・油揚げ・みそ	米・麦・砂糖・でん粉 米油・じゃが芋・こんにゃく	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ にんじん・グリーンピース ごぼう・だいごん・ねぎ	611	17.7	28.1	2.7	
16	水	○	はくまい やさいスープ さかなのロースト かおりソース マカロニのカレーソテー		牛乳・ホキ・鶏ひき肉・とり肉	米・砂糖・米油 オリーブ油・マカロニ	りんご・にんにく・ねぎ・しそ たまねぎ・ピーマン・セロリー キャベツ・にんじん・パセリ	559	19.4	20.4	2.4	
17	木	○	ごはん にくどうふ ひじきサラダ		牛乳・豚肉・豆腐・ひじき	米・米油・しらたき 焼きふ・砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース もやし・ほうれんそう・コーン	564	18.9	26.5	2.2	
18	金	○	学会会応援献立 ソースやきそば アメリカンドック おかしなおかしなめだまやき		豚肉・青のり・牛乳 ウインナー・寒天	米油・中華めん プレミックスこ 小麦粉・油・砂糖	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・もやし ピーマン・もも	741	13.5	36.6	3.5	
19	土	○	コメッコチキンカレー ツナドレサラダ みかん		とり肉・牛乳・まぐろ	米・麦・米油・じゃが芋 米粉・ざらめ・砂糖	にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・みかん	716	11.3	33.9	1.6	
22	火	○	むぎごはん たらのみそやき やさいのとさづけ (高知) きりたんぼじる (秋田)	食育の日	牛乳・たら・みそ かつお節・とり肉	米・麦・砂糖・こんにゃく きりたんぼ	しょうが・にんじん・きゅうり キャベツ・まいたけ・はくさい・ねぎ	604	29.4	14.9	3.0	
24	木	○	11月おたんじょうび給食 チョコチップパン シェパースパイ ABCスープ ラ・フランス		牛乳・豚ひき肉・チーズ・とり肉	チョコチップパン じゃが芋・バター・米油 砂糖・マカロニ	にんにく・セロリー・たまねぎ・しめじ にんじん・えのきたけ・トマト・こまつな マッシュルーム・コーン・ラフランス	610	17.1	36.1	2.7	
25	金	○	ちゅうかどん ねりごまサラダ		豚肉・かまぼこ・うずら卵 牛乳・油揚げ	米・麦・米油・砂糖 でん粉・片栗粉 ごま油・白ごま	しょうが・にんにく・にんじん もやし・たけのこ・はくさい・たまねぎ ほししいたけ・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり・だいごん	581	15.6	29.9	2.5	
28	月	○	むぎごはん とりにくとコーンのあげに グリーンサラダ		牛乳・とり肉	米・麦・砂糖・米油 片栗粉・油・じゃが芋	にんじん・コーン・にんにく さやいんげん・キャベツ もやし・こまつな・しょうが	580	12.9	29.8	1.9	
29	火	○	プルコギどん はるさめスープ		豚肉・牛乳・とり肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖 ごま油・片栗粉・春雨	たまねぎ・にんじん・もやし・にんにく りんご・しょうが・にんにく にら・はくさい・ほししいたけ	572	17.8	24.5	2.9	
30	水	○	にくみそうどん こまつなのナムル		豚ひき肉・大豆・みそ・牛乳	うどん・米油・砂糖 でん粉・ごま油	きゅうり・にんじん・もやし・にんにく しょうが・ほししいたけ・たまねぎ たけのこ・ねぎ・ほうれんそう・こまつな	541	18.4	28.4	3.0	

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	595	17.3	29.9	2.5	324	88	2.1	215	0.29	0.38	15	6.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

