令和5年

11月こんだて表

練馬第三小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	水	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁	牛乳 いなだ　塩昆布 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 白菜 きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ	609	17.7	32.2	2.4
2	木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め キャベツの爽やか和え 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 にんにく キャベツ レモン もやし	584	18.7	27.3	2.6
6	月	ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し もやしの梅醤油和え 僧兵汁	牛乳 ほっけ 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋	もやし さやいんげん 梅干し にんじん れんこん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ にんにく	583	21.7	29.8	2.8
7	火	かやくごはん 牛乳 白菜の浅漬け 塩ちゃんこ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	ごぼう にんじん 干ししいたけ 白菜 きゅうり 生姜 ねぎ キャベツ たまねぎ 大根	545	18.6	29.7	2.2
8	水	あげパン 牛乳 キャベツたっぷりABCスープ くだもの	きな粉 牛乳 とり肉 ウインナー	ミルクパン 油 グラニュー糖 米油 じゃが芋 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース 大根 みかん	586	15.4	38.7	2.2
9	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんじん にんにく たまねぎ にら ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり コーン	582	15.9	30.5	2.0
10	金	ごはん 牛乳 お好みバーグ うまっコリー 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり かつお節 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 片栗粉 白すりごま 砂糖	たまねぎ キャベツ 生姜 れんこん ブロッコリー にんじん 大根	592	18.7	29.5	3.1
13	月	コーンピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ ベジタブルスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ベーコン 卵	米 米油 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ しめじ さやいんげん	609	16.9	34.4	2.9
14	火	ごはん 牛乳 五目肉じゃが 和風サラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース きゅうり 大根 りんご	593	15.0	22.5	1.7
15	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 拌三絲	牛乳 豚肉 みそ ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン きゅうり もやし	565	17.1	28.4	1.9
16	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン和え 白菜のおかかサラダ スキー汁	牛乳 とり肉 塩昆布 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米油 さつま芋 こんにゃく	レモン パセリ粉 白菜 きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ	686	15.9	35.0	2.4
17	金	照り焼きチキンバーガー 牛乳 フライドポテト ジュリエンヌスープ	とり肉 牛乳 豚肉	丸パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 米油	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ コーン	584	19.4	40.7	3.0
18	土	ガーリックポークライス ジョア 花野菜のサラダ オニオンスープ	豚肉 ジョア とり肉	米 米油 バター 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン	562	16.3	20.7	2.8
21	火	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 レモン	582	16.7	26.0	2.0
22	水	昭和カレー 牛乳 福神漬け カリカリサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ ワンタンの皮 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ 福神漬 キャベツ もやし きゅうり コーン	723	11.6	34.4	2.9
24	金	豚キムチ丼 牛乳 サムゲタン風スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ 生姜 大根 しめじ	569	17.6	28.9	2.4
27	月	ほうとう風うどん 牛乳 大根サラダ きらきらゼリー	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ まぐろ アガー	うどん 米油 じゃが芋 砂糖	白菜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ きゅうり りんごジュース みかん缶	557	16.9	29.9	2.2
28	火	ごはん 牛乳 ジャンボ餃子 ナムル とろ～り白菜の中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま 米油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん 小松菜 干ししいたけ 白菜 パセリ粉	586	14.9	30.9	1.9
29	水	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 五目さっぱりスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ 白菜 小松菜	657	19.5	36.0	3.2
30	木	わかめごはん 牛乳 さばの文化干し焼き 野菜たっぷり味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 さば 豆腐 みそ	米 米油	にんじん しめじ たまねぎ 大根 さやいんげん	572	16.6	38.9	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。　※給食回数20回

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	596	17.0	31.3	2.5	338	86	2.1	184	0.31	0.37	14	5.4
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

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

＊食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

＊サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

＊お米は、青森県産「まっしぐら」です。

＊学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

早ね 早おき 朝ごはん