



こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	○	ごはん 小松菜入り卵焼き 切干大根のソースいため キャベツときのこのみそ汁	★牛乳 とりひき肉 ★卵 ★竹輪 ★油揚げ みそ	米 米油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 切干大根 キャベツ しめじ えのきたけ チンゲンサイ	570	16.6	29.7	2.4
2 水	○	ふた肉と白菜のあんかけ丼 じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁	豚肉 ★牛乳 みそ	米 米油 片栗粉 じゃが芋	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 しめじ チンゲンサイ	533	14.9	26.0	2.7
4 金	○	きびごはん イカの香味焼き じゃが芋と大豆の青のりあげ 玉ねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 ★いか みそ ★大豆 青のり わかめ ★油揚げ	米 きび 米油 じゃが芋 片栗粉 ★揚げ油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜	537	19.0	26.8	2.2
7 月	○	ごはん お好み焼きバーグ 野菜の磯香あえ 白玉いりかぼちゃのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 レンズ豆 青のり のり 豚肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 米油 白玉団子	たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 にんじん もやし ごぼう かぼちゃ	686	17.4	26.2	2.4
8 火	○	高野豆腐のそぼろ丼 根菜と厚あげのみそ汁 みかん	とりひき肉 ★高野豆腐 ★牛乳 ★厚揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油	生姜 にんじん 干しいたけ コーン さやいんげん ごぼう 大根 れんこん ねぎ 小松菜 みかん	635	17.3	29.2	2.3
9 水	○	ごはん とりとキャベツのスタミナため チゲスープ	とりもも みそ ★牛乳 豚肉 ★豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 春雨 ★ごま油	にんにく にんじん たまねぎ たら キャベツ 赤パプリカ ピーマン 生姜 しめじ キムチ 白菜 ねぎ	589	16.5	27.7	2.8
練馬区一斉給食 練馬産キャベツの日									
10 木	○	きなこあげパン おからポテトソテー ハンガリアンシチュー	★きな粉 ★牛乳 ★おから ベーコン 豚肉	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 ★マカロニ 米粉	にんじん コーン ほうれん草 たまねぎ ピーマン 黄パプリカ トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	641	15.9	40.0	1.9
11 金	○	きびごはん さばのみそ煮 キャベツのごまいためけんちん汁	★牛乳 ★さば みそ とり肉 ★油揚げ ★豆腐	米 きび 砂糖 片栗粉 米油 ★白すりごま こんにゃく 里芋	生姜 キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	620	18.4	34.0	2.2
14 月	○	ごはん とりそぼろ コーンソテー のり ボイル野菜 とん汁	★牛乳 とりひき肉 豚肉 みそのり	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 コーン にんじん きゅうり 赤パプリカ ごぼう 大根 ねぎ	590	16.5	32.3	2.2
展示会用アート給食									
15 火	○	カレーうどん 野菜のにんにくいため りんご	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ベーコン	★うどん 米油 片栗粉 オリーブ油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ コーン ★りんご	603	15.7	37.9	2.6
16 水	○	ごはん のりの佃煮 肉じゃが かき菜と白菜のおかかいため	★牛乳 のり 豚肉	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース 白菜 かき菜	570	15.9	23.1	2.1
旬の野菜 かき菜									
17 木	○	カラフルピラフ チキンビーンズ ブロッコリーのソテー	★牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース にんにく セロリ トマトピューレ パセリ粉 ブロッコリー	583	13.5	29.6	2.5
18 金	○	豚きのこ丼 ほうとう風みそ汁 豆乳プリン 黒みつソース	豚肉 みそ ★牛乳 ★豆乳 アガー	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 ★ほうとう 黒砂糖	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜	634	14.3	26.3	2.3
21 月	○	豆乳で長崎ちゃんぽん さつま芋のきんぴら	豚肉 ★えび ★かまぼこ ★豆乳 ★牛乳	★ちゃんぽんめん 米油 砂糖 さつま芋	生姜 ねぎ にんじん きくらげ 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし	535	19.2	29.3	2.2
郷土料理 長崎県									
22 火	○	ごはん 豚肉と卵の中華いため みそワントンスープ みかん	★牛乳 豚肉 ★卵 豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 ★ウェーブワントン	生姜 たけのこ にんじん ねぎ きくらげ 小松菜 大根 白菜 もやし コーン みかん	678	17.0	30.5	2.1
24 木	○	さつま芋ごはん 白身魚の煮つけ 野菜のごま酢いため じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 ★ホキ わかめ ★油揚げ みそ	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 ★白すりごま	生姜 もやし にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜 しめじ	602	17.3	26.5	2.8
和食の日									
25 金	○	チャプチェ丼 中華コーンスープ にんじんのマフィン	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 春雨 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 米粉 はちみつ	干しいたけ キャベツ にんじん たまねぎ 赤パプリカ たら にんにく 生姜 コーン チンゲンサイ	636	10.9	26.2	2.4
28 月	○	ココアパン シェパードパイ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ	★牛乳 豚ひき肉 とりもも レンズ豆	★ココアパン じゃが芋 ★バター 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト ピューレ キャベツ コーン	587	17.2	36.2	3.1
29 火	○	きびごはん ししゃものフライ 白菜のゆかりいため さつま芋のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 豚肉 みそ	米 きび ★小麦粉 ★パン粉 ★揚げ油 米油 さつま芋	白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ	635	16.9	33.2	2.6
30 水	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ かき柿	豚肉 ★牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ 柿	653	12.4	31.7	2.1
旬の果物 柿									

※給食回数20回 ※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。※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

11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 (μgRAE)	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	606	16.1	30.2	2.4	329	90	2.3	244	0.31	0.45	23	6.6
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	0.4	0.4	25	4.5以上