



11月 こんだてひょう



令和5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	水	○ カレーうどん 野菜のにんにく炒め	豚肉 ★油揚げ ★牛乳		★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	587	16.1	38.8	2.6	
2	木	○ カラフルピラフ チキンピーズ 小松菜とベーコンのソテー	★牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン		米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉		たまねぎ にんじん コーン 小松菜 グリーンピース にんにく セロリ トマトピューレ パセリ粉	604	13.0	32.3	2.6	
6	月	○ ココアあげパン カリフラワーのソテー ハンガリアンシチュー	★牛乳 ベーコン 豚肉		★コッパン ★揚げ油 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋 米粉		キャベツ カリフラワー にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	582	15.5	41.0	1.9	
7	火	○ 高野豆腐のそぼろ丼 根菜のみそ汁	とりひき肉 ★高野豆腐 ★牛乳 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 大根 れんこん ねぎ 小松菜	547	18.1	30.8	2.3	
8	水	○ ごはん とりとキャベツのスタミナ炒め 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 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 なら	589	16.5	27.7	2.8	
			練馬区一斉給食 キャベツの日									
9	木	○ にんたま丼 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 ★油揚げ ★卵 ★牛乳 わかめ ★ちりめんじゃこ		米 砂糖 片栗粉 米油		たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	569	16.4	30.5	1.8	
10	金	○ ごはん お好み焼きバーグ 野菜の磯あえ じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 みそ とりひき肉 レンズ豆 青のりのり ★豆腐		米 片栗粉 砂糖 じゃが芋		たまねぎ キャベツ 生姜 小松菜 にんじん もやし チンゲンサイ	586	18.0	26.7	2.4	
13	月	○ ごはん ホキの紅葉焼き 野菜のごま炒め キャベツときのこのみそ汁	★牛乳 ★ホキ ★油揚げ みそ		米 ★白すりごま 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 米油		たまねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ えのきたけ	535	18.5	27.6	2.4	
14	火	○ ごはん ぶた肉とたまごの中華炒め みそワタンスープ	★牛乳 豚肉 ★卵 みそ 豚ひき肉		米 米油 砂糖 ★ワタンスープ		生姜 たまねぎ にんじん ねぎ コーン きくらげ キャベツ 大根 白菜 もやし	624	18.0	33.0	2.1	
15	水	○ きびごはん イカの香味焼き キャベツと春雨の和風炒め 玉ねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 ★いか みそ 豚肉 わかめ ★油揚げ		米 きび 米油 春雨 砂糖 片栗粉		生姜 にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ 小松菜	530	18.9	23.9	2.0	
16	木	○ ナン インド風ダルカレー サモサ グリーンサラダ	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 レンズ豆 ひよこ豆		★ナン 米油 ざらめ 砂糖 ★ぎょうざの皮 じゃが芋 ★揚げ油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり パセリ粉	632	17.5	33.5	2.4	
			世界の料理 インド									
17	金	○ チャプチェ丼 中華コーンスープ 人参のマフィン	豚肉 ★牛乳 ベーコン		米 春雨 米油 砂糖 米粉 じゃが芋 片栗粉 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 なら にんにく 生姜 コーン チンゲンサイ	636	10.9	26.2	2.4	
20	月	○ ごはん かむかむふりかけ 厚あげと大根のそぼろ煮 ひじきサラダ	★牛乳 塩昆布 ★かつお節 ★厚揚げ 豚ひき肉 ひじき		米 ★白ごま 砂糖 米油 片栗粉		生姜 にんじん 大根 ねぎ もやし キャベツ 小松菜 コーン	613	17.3	28.3	2.3	
21	火	○ ぶたきのこ丼 ほうとう風みそ汁 豆乳プリン	豚肉 みそ ★牛乳 ★豆乳 アガー		米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ★ほうとう 黒砂糖		生姜 にんにく たまねぎ もやし 小松菜 えのきたけ しめじ にんじん かぼちゃ	628	14.3	26.5	2.3	
22	水	○ きびごはん さばのみそ煮 キャベツのごま和え 沢煮椀	★牛乳 ★さば みそ とり肉 ★豆腐		米 きび 砂糖 片栗粉 ★白すりごま 米油		生姜 キャベツ もやし にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	585	19.1	30.5	2.8	
			和 食 の 日									
24	金	○ 豆乳で長崎ちゃんぽん カリカリポテトサラダ	豚肉 ★えび ★豆乳 ★牛乳		★ちゃんぽんめん 米油 砂糖 じゃが芋 ★揚げ油		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	538	19.5	34.5	2.1	
28	火	○ ぶた肉と白菜のあんかけ丼 えのきとかぼちゃのみそ汁 みかん	豚肉 ★牛乳 みそ		米 米油 片栗粉		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 かぼちゃ えのきたけ 小松菜 みかん	572	14.3	26.3	2.7	
29	水	○ ごはん キムムッチ 肉じゃが 白菜のゆかりいため	★牛乳 のり 豚肉		米 ★ごま油 砂糖 米油 ★白ごま こんにゃく じゃが芋		にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 グリーンピース 白菜	572	15.0	26.1	1.7	
30	木	○ きびごはん ししゃものフライ 白菜のおかか炒め 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★ししゃも ★油揚げ みそ		米 きび ★小麦粉 米油 ★パン粉 ★揚げ油		白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	607	17.8	35.7	2.7	

※ 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19回 ※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※ 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は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※ 「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	586	16.5	30.5	2.3	331	86	2.3	233	0.29	0.44	16	5.5
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