

令和5年



# 11月 献立表



旭町小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 水	ごはん 牛乳 ごまわかめごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ しろうごま さとう マーガリン こめぬかあぶら さといも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな	552	20.7	27.4	2.6
2 木	焼き肉 ガーリックライス 牛乳 トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん はくさい ねぎ	555	14.3	31.1	2.1
3 金	ぶんか ひ 文化の日							
6 月	ナン 牛乳 秋野菜のまめまめカレー パプリカコーナラダ みかん <small>ほけんきゅうしよくいいん こんだて 保健給食委員の献立①</small>	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	ナン さとう こむぎこ ワンタンのかわ こめぬかあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん グリンピース トビロレ キャベツ こまつな コーン みかん	625	14.5	40.8	2.3
7 火	ごこく 五穀かみかみごはん 牛乳 れんこんつくね焼き こんさいじる だいず 根菜汁 大豆のかりんとう <small>は ひ こんだて いい歯の日の献立</small>	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とうふ あぶらあげ みそ きなこ	こめ もちごめ あかまい くるまい きびパン さとう でんぶん あぶら こめぬかあぶら こんにやく くるごとう	れんこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ かぶ かぶ (は)	615	18.9	33.2	2.0
8 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー ねり丸キャベツのドーナツ <small>ねりまくさん こんだて 練馬区産キャベツの献立</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ きびぎとう あぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ こまつな	623	14.2	29.8	2.3
9 木	ひじきごはん 牛乳 こまつない たまごや とんじる 小松菜入り卵焼き 豚汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	613	16.8	35.1	2.7
10 金	ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き きりぼしだいこん い に く 切干大根の炒り煮 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう しろうごま こめぬかあぶら	きりぼしだいこん にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	556	16.8	30.1	2.2
13 月	あんかけチャーハン 牛乳 ぼう 棒ぎょうざ 華風大根	たまご とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな キャベツ なら ねぎ だいこん	631	15.7	33.4	2.2
14 火	ごもくにく 五目肉うどん 牛乳 <small>ほけんきゅうしよくいいん こんだて 保健給食委員の献立②</small> お茶 っば天ぷら みかん	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ でんぶん さつまいも あぶら	ほししいたけ だいこん ごぼう はくさい にんじん こまつな ねぎ しょうが みかん	639	17.0	32.1	1.9
15 水	ゆかりごはん 牛乳 おでん あ ひじきのさっぱり和え	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ つみれ さつまあげ ちくわ ひじき	こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ こめぬかあぶら さとう	だいこん にんじん もやし えだまめ コーン	566	16.0	23.9	2.8
16 木	ごはん 牛乳 ホキのフライ あ こんさい しょう キャベツのおかか和え 根菜のごまみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも さつまいも こんにやく しろうごま	にんじん キャベツ もやし はくさい だいこん ねぎ	564	16.2	26.2	2.4
17 金	え お絵かきトースト 牛乳 <small>てんらんかい こんだて 展示会の献立</small> マカロニ入りクリームチー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう クリーム	しよくパン バター グル・パリー・ジャム こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン こまつな	562	14.2	39.4	2.6
20 月	てんらんかいふりかえきゅうぎょうび 展示会振替休業日							
21 火	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじみそ焼き おみ漬け いも煮	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう こんにやく さといも	こまつな だいこん にんじん しょうが しそ ねぎ ほししいたけ	544	20.2	25.6	1.9
22 水	えびピラフ 牛乳 <small>ほけんきゅうしよくいいん こんだて 保健給食委員の献立③</small> とりにく やさい 鶏肉と野菜のかりんとう ABCトマトスープ	えび ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ ブロッコリー にんにく パセリ トビロレ トマトかん	549	17.3	27.0	2.1
23 木	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日							
24 金	しょうが焼き丼 牛乳 ごもくじる 五目汁 パインゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ パインアップルジュース	622	16.4	28.5	1.8
27 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はくさい からづ いもだんごじる 白菜のピリ辛漬け 芋団子汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも こめぬかあぶら	しょうが はくさい にんじん こまつな にんにく ごぼう だいこん ねぎ	628	16.6	28.1	3.1
28 火	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ピーマン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン キャベツ こまつな みかんかん ももかん パインアップルかん	606	14.9	27.0	2.8
29 水	ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ ハム	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	557	16.9	29.9	2.5
30 木	スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトかん トビロレ キャベツ きゅうり コーン	581	16.5	35.9	2.2

※ 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

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	589	16.5	30.9	2.3	330	89	2.1	213	0.26	0.43	13	5.2



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞  
給食費の引き落とし日は11月27日(月)です。

かんしゃ きも しよく 感謝の気持ちで食事をしよう