

11月の献立表

令和4年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	だし	
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	たんぱく質		
1	火		ごはん 焼きほつけ キャベツのごまみそあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ほつけ みそとりにく	こめ さとう ごま じゃがいも こんにやく ちくわぶ かたくりこ	キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	520 24.7	かつお	
2	水		ねりま 練馬スパゲティ かしょう 海藻サラダ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ツナ のり かいそうミックス	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	だいこん にんじん もやし きゅうり みかん	556 26.6		
3	木		文化の日						
4	金		ごはん とりにく あま 鶏肉の甘みそがけ やさい しおこんぶ 野菜の塩 昆布あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそしおこんぶ とうふ	こめ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく さといも	しょうが もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	587 25.8	かつお	
7	月		ごはん さけ や 鮭のマヨチーズ焼き こんさい から よしのじ 根菜のピリ辛あえ 吉野汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく あぶらあげ	こめ マヨネーズ あぶら こんにやく さとう かたくりこ あられふ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ねぎ だいこん	607 29.3	かつお	
8	火		ごはん ハンバーグ ポパイサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ パンこ オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん コーン トマトピューレ ねぎ	585 24.6	かつお	
9	水		ジャンバラヤ ねり丸キャベツのポトフ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご	584 20.3	とり	
10	木		みそラーメン うずらたまごに だいがくいも 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うずらたまご	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう さつまいも ごま みずあめ	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ にはら はくさい ねぎ コーン	727 26.4	とり ぶた	
11	金		チキンカレーライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも バター はくりきこ ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	697 21.5	とり	
14	月		まめ 豆わかめごはん ツナマヨ春巻き ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう わかめ だいたい ツナ とりにく	こめ マヨネーズ はくりきこ はるまきのかわ あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし しいたけ たけのこ チンゲンサイ	574 20.1	とり	
15	火		ごはん さねも とりにく にも 里芋と鶏肉の煮物 いそか 磯香あえ	ぎゅうにゅう とりにく のり	こめ あぶら さといも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	520 19.2	かつお	
16	水		あき かおり あつや たまご 秋の香おこわ 厚焼き玉子 はくさい あぶらあ 白菜と油 揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご みそ わかめ	こめ もちごめ あぶら さつまいも さとう	にんじん しめじ グリンピース たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	621 26.4	かつお	
17	木		ココアパン マルルサのハーブパン粉焼き フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう マルルサ チーズ とりにく	ココアパン マヨネーズ パンこ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな パセリ にんにく	584 28.6	とり	
18	金		ぶた どん はるさめ 豚キムチ丼 春雨スープ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ アガー	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ キムチ たまねぎ にんじん にはら こまつな はくさい ももジュース	596 22.0	とり	
21	月		パイパン とりにく に 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	パイパン あぶら バター じゃがいも はくりきこ さとう	セリ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	536 21.3	とり	
22	火		こぎつねごはん しゃものピリ辛焼き さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しゃも とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん グリンピース たまねぎ だいこん ねぎ	590 27.3	かつお	
23	水		勤労感謝の日						
24	木		ごはん とりにく 鶏のからあげ やさい ごまあえ き のじ 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ はくりきこ さとう ごま	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう だいこん えのき しめじ こまつな	631 26.7	かつお	
25	金		チャーハン ツナとじゃがいもの中華炒め スーミータン	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ とりにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ クリームコーン こまつな	619 25.6	とり	
26	土		ホイコーロー丼 ごもく 五目さっぱりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい	545 22.2	とり	
28	月		振替休業日						
29	火		ごはん て や ぶりの照り焼き やさい からしあえ いなかじる 野菜のからしあえ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにやく	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ	582 28.2	かつお	
30	水		サフランライス ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クリーム	こめ あぶら バター はくりきこ サラム さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ コーン パプリカ みかん	647 19.0	ぶた	

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	595	24.3	20.8	317	2.0	234	0.25	0.46	16	5.3	2.4