

令和4年



# 11月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	曜日	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		1人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	牛乳 チリピーンズライス パリパリサラダ <small>3-2リクエスト</small>	ふた肉	大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう	ワンタンの皮 はちみつ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	616	15.2	
2	水	牛乳 大豆入り ミートソーススパゲッティ もやしとコーンのソテー スイートポテト～ポテトに乗って出発！～ <small>3年生展覧会メニュー</small>	ふた肉 大豆	牛乳 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油	油 さとう さつまいも マーガリン(乳不使用)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし コーン 小松菜	667	14.8	
4	金	牛乳 キムチチャーハン 春巻き 青菜としめじのスープ <small>6-3リクエスト</small>	ふた肉	牛乳 とり肉	米 油 春雨	ごま油 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	しょうが キムチ たまねぎ グリーンピース にんにく しいたけ たけのこ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	590	15.1	
7	月	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 キャベツの中華炒め いがぐりくん <small>2-3,3-1,6-4 リクエスト</small>	ふた肉 豆腐	牛乳 豆乳	米 大麦 油 さとう	かたくり粉 ごま油 さつまいも マーガリン(乳不使用) 小麦粉 そうめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ ねぎ 小松菜 キャベツ	661	14.3	
8	火	牛乳 ごはん さけの塩こうじ焼き 干草和え 根菜のみそ汁 <small>いい歯の日：かみかみメニュー</small>	牛乳 鮭 とり肉	油揚げ みそ	米 ごま油 さとう	油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ ごぼう 大根 れんこん ねぎ	532	19.4	
9	水	牛乳 麦ごはん 練馬キャベツの ホイコーロー 広東スープ <small>＜練馬区内小中学校一斉給食＞ 練馬産のキャベツを使います！</small>	牛乳 みそ	ふた肉 とり肉	米 大麦 油 さとう	かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	583	16.5	
10	木	牛乳 お赤飯 とり肉の照り焼き おかか和え 吉野汁 <small>開校記念日お祝い給食</small>	ささげ 牛乳 とり肉	おかか なた(山芋なし) 油揚げ	米 もち米 かたくり粉		しょうが キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	559	18.7	
11	金	牛乳 ふわふわミルクパン まっしろマカロニグラタン 豆と野菜のトマトスープ煮 <small>1年生展覧会メニュー ミルクパン 1-3リクエスト</small>	牛乳 とり肉	ピザチーズ 大豆	ミルクパン 油 小麦粉	バター じゃがいも マカロニ(卵なし) パン粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん トマト缶 キャベツ	595	17.2	
14	月	牛乳 豚丼 スパイシーポテト くだもの(予定：みかん)	ふた肉	牛乳 大豆	米 大麦 さとう	しらたき ごま油 かたくり粉 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にら くだもの(予定：みかん)	629	15.6	
15	火	牛乳 まいたけごはん 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁 <small>旬の食材 まいたけ</small>	とり肉 油揚げ 牛乳	卵 豆腐 みそ	米 油 さとう	こんにゃく 里いも	にんじん まいたけ たまねぎ しいたけ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	551	18.3	
16	水	牛乳 本から飛び出した チキンカレーライス グリーンサラダ <small>4年生展覧会メニュー 2-4リクエスト</small>	とり肉	生クリーム 牛乳	米 大麦 油	じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	680	11.7	
17	木	牛乳 ごはん 白身魚の紅葉焼き 三色煮浸し 五目汁 <small>季節の献立</small>	牛乳 白身魚	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(エッグフリー)	じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ	546	17.8	
18	金	牛乳 チキンライス ABCスープ ももとオレンジのお花ゼリー <small>5年生展覧会メニュー 1-2リクエスト</small>	とり肉 牛乳	大豆 アガー	米 油 さとう	ABCマカロニ(卵なし)	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース にんにく キャベツ コーン 小松菜 オレンジジュース 桃缶	567	14.0	
21	月	牛乳 ごはん のりのつくだ煮 にんじんしりしり 肉じゃが	牛乳 のり ツナ缶	卵 ふた肉	米 さとう 油	こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース	591	16.0	
22	火	牛乳 わたしのすてきな ナンぼうし キーマカレー 枝豆のサラダ <small>2年生展覧会メニュー 5-2,6-2リクエスト</small>	牛乳 ふた肉 大豆	粉チーズ	ナン 小麦粉	バター 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ 青ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆	567	17.4	
24	木	牛乳 ジャージャー麺 キラキラ鉱石フルーツボンチ <small>6年生展覧会メニュー 4-2,5-1,5-3リクエスト</small>	ふた肉 とり肉 みそ	牛乳 寒天缶	中華めん 油 ごま油	さとう かたくり粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 桃缶 マスカット缶	578	16.1	
25	金	牛乳 秋の香りご飯 ししゃものいそべ揚げ 田舎汁 <small>旬の食材 さつまいも</small>	とり肉 油揚げ 牛乳	ししゃも 青のり みそ	米 さつまいも 油	小麦粉 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	しいたけ ぶなしめじ グリーンピース 大根 にんじん えのきたけ 小松菜	563	16.4	
26	土	りんごジュース 米粉のハヤシライス ウインナーと野菜のソテー <small>1-1リクエスト 展覧会</small>	ふた肉 豆乳	ウインナー	米 大麦 油	じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース りんごジュース コーン キャベツ 小松菜	593	10.3	
29	火	牛乳 ごはん 魚の西京焼き 小松菜のおひたし いも煮 <small>りんごジュース 4-3リクエスト</small>	牛乳 魚	みそ ふた肉	米 さとう 油	こんにゃく 里いも	しょうが 小松菜 にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	576	18.8	
30	水	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 わかめサラダ <small>郷土料理：山形県</small>	牛乳 ふた肉	豆腐 わかめ	米 大麦 油 さとう	かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	566	16.5	

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	591	15.9	29.9	2.5	311	88	2.2	222	0.31	0.44	16	6.5

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

