

11月献立表

【給食目標】感謝の気持ちで食事をしよう

実施日	飲食物	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	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)	たんぱく質 (%)	エネルギー (kcal)	脂質 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)
2月		赤飯 鮭の照り焼き さつまいものきんぴら すまし汁 開校記念日(1日) お祝い献立	ささげ 牛乳 鮭 さつま揚げ なたわかめ	米 黒ごま さつま芋 米油 砂糖 白ごま	生姜 にんじん れんこん さやいんげん 小松菜 えのきたけ	671	28.9	21.3	2.7						
4水		けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 五目豆	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり 大豆 刻み昆布	うどん 大豆油 こんにゃく 里芋 砂糖 小麦粉 油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ れんこん 干しいたけ	599	16.0	30.4	2.7						
5木		五分つき米入りごはん 豚肉の梅肉ソースかけ 煮びたし 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖	生姜 練り梅 小松菜 もやし しめじ にんじん 大根 ねぎ	592	16.8	32.2	2.4						
6金		麦ごはん 油淋鶏 サンラータン	牛乳 とり肉 鶏むね肉 豆腐 卵	米 大麦 片栗粉 上新粉 大豆油 砂糖	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ	586	18.7	25.5	1.8						
9月		やまごぼうごはん ししゃものみりん焼き カミカミいかサラダ かみかみ豚汁 いい歯の日(8日) にちなんだ献立	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも さきいか 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 白ごま 大豆油 砂糖 油 こんにゃく	やまごぼう 大根 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう ねぎ 生姜	572	17.9	26.1	2.8						
10火		五分つき米入りごはん 鶏肉のピリ辛みそ焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 ごま油 砂糖 白すりごま 大豆油 こんにゃく 里芋	にんにく ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	589	16.5	30.6	2.4						
11水		五分つき米入りごはん 回鍋肉 中華卵スープ くだもの(りんご) 練馬区産 キャベツ給食	牛乳 豚肉 みそ 麦みそ 大豆 卵 豆腐	米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 小松菜 りんご	583	16.3	26.4	2.2						
12木		高野豆腐のそぼろ丼 いりどり 白菜の即席漬	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 とり肉	米 大豆油 砂糖 こんにゃく 油	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 白菜 とうな	587	16.5	27.0	2.3						
13金		五目寿司 七福袋煮 三色サラダ 七五三(15日) にちなんだ献立	鶏むね肉 油揚げ 焼きのり 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 つずら卵	米 砂糖 大豆油 こんにゃく 片栗粉	干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう もやし 小松菜	506	15.5	27.6	2.9						
16月		ガーリックライス 鶏肉の ヴィナグレッシュソース フェイジョアータ 世界の料理 (フラジール)	牛乳 とり肉 いんげん豆 豚肉 ウィンナー	米 大麦 大豆油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	にんにく パセリ粉 トマト缶 たまねぎ ビーマン 生姜 にんじん	764	15.1	39.5	2.0						
17火		きんぴらバーガー ポトフ 海藻サラダ	さつま揚げ チーズ 牛乳 ウィンナー ベーコン わかめ 寒天	丸パン 大豆油 砂糖 じゃが芋 白ごま	にんじん ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ にんにく きゅうり	586	15.6	34.6	2.9						
18水		五分つき米入りごはん 味噌カツ 磯音あえ のっぺい汁 食育の日 (愛知県)	牛乳 豚肉 みそ のり 鶏むね肉 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋 片栗粉	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 ごぼう 大根	678	14.9	32.0	2.4						
19木		麦ごはん 厚揚げの中華煮 じゃがいものカレー炒め	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 なたね油 じゃが芋	たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜	643	14.9	30.7	2.1						
20金		五穀ごはん ホキの紅葉揚げ キャベツの塩昆布あえ 根菜のみそ汁 勤労感謝の日(23日) にちなんだ献立	牛乳 ホキ 卵 塩昆布 みそ	米 もち米 赤米 黒米 きび 小麦粉 油 大豆油 こんにゃく	生姜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	573	16.6	26.9	2.4						
24火		五分つき米入りごはん さばのねぎみそかけ 野菜のごまだれ 豆腐汁 和食の日献立	牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま 片栗粉	ねぎ 小松菜 もやし にんじん 生姜	605	16.7	30.3	2.7						
25水		ポークロフドック コーンチャウダー	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	コッペパン 砂糖 大豆油 バター 小麦粉	たまねぎ キャベツ にんじん トマトピューレ コーン パセリ粉	608	15.5	38.2	3.1						
26木		麦ごはん 米粉のカレーライス 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	米 大麦 大豆油 じゃが芋 ざらめ 米粉 バター	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 小松菜	581	14.3	26.0	1.7						
27金		練馬スパゲティ 揚げじゃがいものハニーサラダ くだもの(洋なし)	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく 大根 生姜 にんじん キャベツ きゅうり 洋なし	669	14.5	33.8	2.8						
30月		黒豆ごはん イカのねぎソースかけ 野菜のみそドレッシングあえ 沢煮糰	黒大豆 牛乳 いか みそ とり肉 豆腐	米 もち米 砂糖 白ごま 片栗粉 油 大豆油	生姜 にんにく ねぎ ビーマン たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根	598	17.5	26.9	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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	610	16.8	30.0	2.5	332	90	2.1	252	0.37	0.48	25	4.1
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	0.40	0.40	20	5以上