令和5年
11月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	水	麦ご飯	○	すき焼風煮 じゃこ入り和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ちりめんじゃこ	にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも しろごま さとう やきふ ごまあぶら	579	23.6	30.2
2	木	コーンピラフ	○	白身魚のオリーブ焼き 森のチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう ホキ だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース えのきたけ しめじ ほうれんそう	こめ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも バター こむぎこ	622	29.3	33.1
6	月	キムタクご飯	○	鯖のねぎかつおだれ にらたま汁	ぶたにく ぎゅうにゅう さば けずりぶし とりにく とうふ たまご	たくあん キムチ たまねぎ にら ねぎ しょうが にんじん	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	596	31.7	36.1
7	火	揚げパン（ココア）	○	白隠元豆のトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ もやし コーン	コッペパン だいずあぶら さとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	564	22.5	34.8
8	水	回鍋肉丼	○	ねり丸きゃべつの日 じゃが芋の中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン キャベツ ほししいたけ もやし こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	573	23.3	25.8
9	木	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 白菜のごま和え　さつまけんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい こまつな だいこん	こめ こめあぶら さとう しろすりごま さつまいも こんにゃく	597	29.7	25.8
10	金	麦ご飯	○	肉じゃがコロッケ すずしろ汁 果物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな みかん	こめ むぎ こめあぶら しらたき じゃがいも マッシュポテト さとう こむぎこ パンこ だいずあぶら かたくりこ	636	20.2	26.6
13	月	ぶどうパン	○	秋のクリームシチュー キャベツとベーコンのソテー　果物	ぎゅうにゅう とりにく クリーム パルメザンチーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ こまつな コーン りんご	ぶどうパン こめあぶら さつまいも バター こむぎこ	619	21.6	36.8
14	火	ご飯	○	さわらの照り焼き 野菜の甘みそ和え 豚汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく	582	28.2	26.6
15	水	中華丼	○	トックスープ	とりにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら トック	584	24.2	26.4
16	木	ポーク カレー ライス	○	キャロットドレッシングサラダ	ぶたにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	642	21.1	32.0
17	金	ご飯	○	山賊焼き ボイルキャベツ きのこの味噌汁　長野県の料理	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ かたくりこ だいずあぶら じゃがいも	593	22.9	29.1
20	月	えび クリーム ライス	○	カントリーサラダ ぶどうゼリー　小中連携献立	えび ぎゅうにゅう アガー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン ぶどうジュース	こめ こめあぶら バター こむぎこ さとう	587	21.3	28.2
21	火	バジル フランス	○	ボルシチ 野菜のガーリックソテー　果物	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ コーン こまつな みかん	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう バター	591	23.9	39.9
22	水	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 もやしとにんじんのごま和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし こまつな	こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく さとう しろすりごま	584	23.2	25.7
24	金	麦ご飯	○	たらの紅葉焼き　和食の日 野菜とちくわの炒め物 利休汁	ぎゅうにゅう たら ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ（エッグフリー） こめあぶら しろごま	562	27.4	30.1
27	月	麦ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け 野菜のごまみそ和え 大根と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あぶらあげ とうふ	ねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ だいずあぶら さとう しろすりごま	584	23.4	32.5
28	火	タンタンつけ麺	○	煮うずら みかんゼリー	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう うずらたまご かんてん	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし たまねぎ オレンジジュース	ちゅうかめん こめあぶら しろすりごま しろごま ごまあぶら さとう	596	25.1	38.8
29	水	焼肉丼	○	白菜スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな はくさい ねぎ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま	569	20.8	30.5
30	木	ご飯	○	擬製豆腐 野菜のおかか和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき とうふ たまご けずりぶし あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ だいこん こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	605	28.0	31.1

※　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

※　1日（水）4年生遠足、　8日（水）～10日（金）5年生移動教室、　9日（木）・28日（火）5組調理実習

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	593	16.6	31.0	2.5	337	90	2.1	232	0.29	0.39	14	6.1