



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			エネルギー 総量 たんぱく質 9 脂 質 % 中学年
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	
1 (火)		ご飯	たらのねぎみそソース ★かきたま汁 ★ごぼうとじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう たら みそ とりも ★たまご ちりめんじゃこ	こめ あげあぶら かたくりこ さとう こめあぶら ★ごま ごまあぶら	ねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり コーン	587 27.2
2 (水)		★チャーハン	★ねぎとわかめのスープ ツナ春巻き	★ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐろ	こめ おおむぎ あげあぶら ★ごま ほるまきのかわ マヨネーズ(卵なし) こむぎこ	にんじん ねぎ グリンピース えのきたけ キャベツ	611 24.2
4 (金)		ココアパン	★秋のシチュー コーンサラダ	★ぎゅうにゅう ★ベーコン さけ とうにゅう クリーム	ココアパン こめあぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり	585 22.8
7 (月)		★親子丼	赤だしのみそ汁 ★花みかん	とりもかまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ なめこ こまつな ねぎ ★みかん	603 25.9
8 (火)		ご飯 いい歯(118)の日献	★かみかみ佃煮 鮭のバター醤油焼き ★干草あえ 白甘みそのみそ汁	★ぎゅうにゅう ごんぶ いりこ かつおぶし さけ あぶらあげ みそ	こめ ★ごま さとう バター ごんにやく ごまあぶら さといも	こまつな キャベツ もやし にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	635 32.6
9 (水)		ご飯 練馬キャベツの日	★いかしゅうまい 妻みそのみそ汁 ねり丸きやべつのサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく いか だいず かんてん あぶらあげ むぎみそ	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう こめあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	568 25.1
10 (木)		わかめご飯	★ししゃものサクサク揚げ ★やさいのごまじょうゆ 米みそのみそ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ コーンフレーク あぶら さとう ★すりごま じゃがいも	もやし にんじん キャベツ ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	561 19.4
11 (金)		ご飯	★おろしハンバーグ ★野菜のねぎソース和え 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま こめあぶら じゃがいも ごんにやく	たまねぎ だいこん もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが ほししいたけ ごぼう	604 25.3
14 (月)		ガーリックトースト	パブリカサラダ ★チリコンカン	★ぎゅうにゅう だいず ★ぶたひきにく	しょうパン バター こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ピーマン	545 22.6
15 (火)		★お赤飯 七五三献立	鯖の西京焼き ★切干大根とひじきのサラダ 紅白すまし汁	ささげ ★ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき とうふ はんぺん	こめ もちごめ ★くろごま さとう ★ごま こめあぶら	きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	589 27.5
16 (水)		～ルルとララのきらきらゼリー～ ★ミートソースパグッティ	海藻サラダ ★ルルとララのトバズゼリー	★ぶたひきにく だいず チーズ ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース だいこん コーン りんごジュース ★りんごかん	649 27.7
17 (木)		～精霊の守り人～ ◎ノギヤの鶏飯	野菜のからし和え ◎タンダのきのこの山菜汁	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ かたくりこ さとう こめあぶら ごんにやく	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん こまつな だいこん しめじ ぜんまい わらび たけのこ ねぎ	525 21.5
18 (金)		★バエリア 食育の日 世界の料理(スペイン)	レモンドレッシングサラダ ★ガスパチョ風スープ	とりにく いか ★えび ★ぎゅうにゅう ★ベーコン	こめ おおむぎ バター こめあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんにく ピーマン トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン パセリ しょうが セロリー にんじん トマトかん トマトジュース	549 22.9
21 (月)		～いもほりコロケ～ ご飯	★◎コロケ 即席漬け なめこ汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく だいず とうふ みそ	こめ じゃがいも マッシュポテト こめあぶら こむぎこ パンこ あげあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なめこ ねぎ	605 21.3
22 (火)		～ハリーポッター～ 黒砂糖パン	★◎シェパースパイ ★ABCスープ ★花みかん	★ぎゅうにゅう パルメザンチーズ ★ぶたひきにく だいず ★ぶたにく ★ベーコン	くろざとうパン マッシュポテト バター こめあぶら さとう かたくりこ マカロニ	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー しょうが キャベツ コーン ★みかん	629 25.7
24 (木)		～五七五の秋～ きびご飯	★五目卵焼き ★◎れんこんきんぴら ◎きのこのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご とうふ みそ	こめ きび こめあぶら さとう ごんにやく ★ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ れんこん さやいんげん えのきたけ しめじ ねぎ	574 24.4
25 (金)		～ルルとララのスイートポテト～ ★ハムとコーンのピラフ	ミネストローネ ◎さつまいものココアボール	★ハム ★ぎゅうにゅう とりも だいず クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら バター オリーブゆ じゃがいも さとう さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン バター オリーブゆ にんにく キャベツ トマトかん トマトペースト	615 20.1
28 (月)		ご飯 さんまをきれいに食べよう	さんまの塩焼き ★大豆とじゃこのふりかけ すずしる汁 ★りんご	★ぎゅうにゅう さんま だいず ちりめんじゃこ とりも みそ	こめ ★ごま さとう でんぷん	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな ★りんご	600 24.8
29 (火)		～びっく리스イーツ～ ★麻婆豆腐丼	★塩ナムル ★白玉入りフルーツポンチ	★ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しらすりごま しらたまだんご ★ももかん	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 ねぎ りんご もやし こまつな みかんかん バインアップルかん ★ももかん	675 23.6
30 (水)		★カレーライス	福神漬 ★ツナとひじきのサラダ	★ぶたにく ヨーグルト ★ぎゅうにゅう まぐろかん ひじき	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ★すりごま ごまあぶら	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ぶくじんづけ キャベツ もやし コーン	597 19.3

※11/16～11/29まで、読書旬間にちなんで献立を取り入れていています。◎は本に登場する料理です。
※ 天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。