



| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | ★マークの献立について | おもに体の組織を作る | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | エネルギー (kcal) たんぱく質(g) |
|----|---|----------|---|---|---|--------------|--------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | | | | 魚肉卵豆製品 1群 | 牛乳小魚海藻 2群 | 緑黄色野菜 3群 | その他の野菜果物 4群 | 穀類いも類砂糖 5群 | 油脂 6群 | |
| 1 | 火 | | ご飯 ★のりのつくだ煮 野菜の辛子和え 肉じゃが くだもの(りんご) | 焼きのりを使い 手作りします | 豚肉 油揚げ | 牛乳 焼きのり | にんじん さやいんげん こまつな | 玉葱 ほうきさい りんご | 精白米 大麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく | こめ油 | 770 24.5 |
| 2 | 水 | | チャーハン ★春巻き わかめスープ | 肉・野菜・春雨を 入れた具を一つ ずつ包み揚げま す | 豚肉 たまご 豆腐 だし: 鶏ガラ | 牛乳 わかめ | にんじん 青ピーマン | ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 えのきたけ | 精白米 大麦 緑豆はるさめ かつくり粉 春巻の皮 小麦粉 | こめ油 ごま油 菜種油 (揚げ油) 白ごま | 814 28.4 |
| 3 | 木 | 文化の日 | | | | | | | | | |
| 4 | 金 | | ご飯 鯖の文化干し ★ごぼうと豚肉の甘辛煮 みそ汁 | ごぼうを食べや すいように豚肉 と甘辛く煮ます | さば文化干し 豚肉 凍り豆腐 米みそ だし: そうだがつお 節・昆布 | 牛乳 昆布 | にんじん さやいんげん かが葉 ほうれんそう | しょうが ごぼう かが玉葱 | 精白米 大麦 こんにゃく 三温糖 | こめ油 | 870 33.6 |
| 7 | 月 | | 《マラソン大会応援メニュー》 セサミパン ★チキンカツ 茹でキャベツ ミネストローネ | 翌日のマラソン 大会の応援とし て「チキンカツ」 を提供します | 鶏肉 ベーコン 金 時豆 白いんげん豆 だし: 鶏ガラ | 牛乳 | にんじん トマト缶 | キャベツ にんにく 玉葱 セロリー | セサミパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ | 菜種油 (揚げ油) こめ油 | 900 34.1 |
| 8 | 火 | マラソン大会 | | | | | | | | | |
| 9 | 水 | | 《いい菌の日行事食》 大豆とじゃこのごはん いかのねぎ味噌焼き 五目きんぴら 団子汁 | 11月8日の「い い菌の日」にち なみ、かみ込 のある献立です | 大豆 いか 米み そ 豚肉 油揚げ だ し: そうだがつお 節 | ちりめんにゃこ 牛乳 | にんじん さやいんげん 水菜 | しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん だいこん 干し椎茸 | 精白米 大麦 こんにゃく 三温糖 白玉団子 | こめ油 | 776 36.9 |
| 10 | 木 | | ★ジャンバラヤ マカロニサラダ たまご入り野菜スープ | アメリカのルイジ アナ周辺の郷土 料理でスパイ シーなピラフです | 鶏肉 ウィンナー 豚肉 たまご だし: 鶏ガラ | 牛乳 パルメザンチーズ | 青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな | にんにく 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ | 精白米 大麦 マカロニ 三温糖 かつくり粉 | 有塩バター こめ油 | 805 27.7 |
| 11 | 金 | | ★ジャージャー麺 (肉味噌・ゆで野菜) 白菜のスープ くだもの(みかん) | 1年生～3年生 全クラスのリク エスト給食です | 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 八丁みそ 麦みそ テンメンジャン だし: 鶏ガラ・豚骨 | 牛乳 | にんじん こまつな こねぎ | にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ りょくとうもやし きゅうり ほうきさい みかん | 蒸し中華めん 三温糖 かつくり粉 | こめ油 ごま油 | 818 35.0 |
| 14 | 月 | | ご飯 豚肉のバーベキューソースかけ 野菜のソテー ★ジュリエンスープ | 具材を千切りに したスープです | 豚肉 ベーコン だし: 鶏ガラ | 牛乳 | こまつな にんじん | しょうが ねぎ にんにく 玉葱 りんご りょくとうもやし ほうきさい とうもろこし セロリー キャベツ | 精白米 大麦 三温糖 じゃがいも | こめ油 有塩バター | 783 31.8 |
| 15 | 火 | | 菜めし わかさぎのから揚げ ★里芋の煮っ転がし 豚汁 | 旬の里芋をさつ ま揚げと一緒に 煮合めます | さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ 大豆 だし: そうだがつお節・さば節 | 牛乳 わかさぎ | にんじん さやいんげん 菜めしの素 | しょうが ごぼう だいこん ねぎ | 精白米 大麦 かつくり粉 さといも 三温糖 こんにゃく | 菜種油 (揚げ油) こめ油 | 794 29.2 |
| 16 | 水 | 定期考査給食なし | | | | | | | | | |
| 17 | 木 | 定期考査給食なし | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | | ポークカレー ★グリーンサラダ くだもの(柿) | ブロッコリー・小 松菜・ピーマンを 使います | 豚肉 レンズまめ だし: 鶏ガラ 豚骨 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー こまつな 青ピーマン | 玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ 柿 | 精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 三温糖 | こめ油 有塩バター オリーブ油 | 911 27.3 |
| 21 | 月 | | ご飯 ★れんこん入りつくね もやしのピリ辛炒め みそ汁 | 旬のれんこんを 入れた手作りつ くねです | 鶏肉 おから 豆腐 油揚げ 米みそ だし: そうだがつお節 | 牛乳 ほしひじき | にんじん こねぎ ほうれんそう | れんこん ねぎ にんにく りょくとうもやし ほうきさい えのきたけ | 精白米 大麦 三温糖 パン粉 かつくり粉 さつまいも | こめ油 | 776 31.3 |
| 22 | 火 | | 《練馬キャベツの日》 ★回鍋肉丼 ★小松菜とたまごのスープ お菓子な目玉焼き | 練馬産キャベ ツ・練馬産小松 菜をたっぷり使 います | 豚肉 米みそ テン メンジャン 鶏肉 たまご だし: 鶏ガラ | 牛乳 粉寒天 | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな | にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ しめじ もも | 精白米 大麦 三温糖 かつくり粉 上白糖 | こめ油 ごま油 | 880 32.6 |
| 23 | 水 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | |
| 24 | 木 | | きのこご飯 ★白身魚の紅葉焼き キャベツのごま酢和え 吉野汁 | チーズとマヨネーズに すりおろし人参を混 せたら紅葉色のソースを魚 にのせませす | 油揚げ ホキ 鶏肉 豆腐 かまぼこ だし: そうだがつお節・昆布 | 牛乳 ピザチーズ | にんじん 赤ピーマン 水菜 かが葉 | えのきたけ ましたけ 生椎茸 キャベツ りょくとうもやし かが ねぎ | 精白米 もち米 三温糖 かつくり粉 | こめ油 マヨネーズ 白ごま | 795 35.8 |
| 25 | 金 | | ハニートースト ★カリカリポテト入りサラダ 秋野菜のシチュー | 副業部門上位 のリエスト給 食です | 鶏肉 白いんげん豆 だし: 鶏ガラ | 牛乳 生クリーム | 赤ピーマン こまつな にんじん かが葉 | キャベツ とうもろこし 玉葱 しめじ エリンギ セロリー | 食パン はちみつ クラニュー糖 じゃがいも 三温糖 さつまいも 米粉 | マーガリン 菜種油 (揚げ油) こめ油 | 840 25.3 |
| 28 | 月 | | 麦ご飯 豆腐とえびの中華煮 ★切干大根のナムル くだもの(みかん) | 菌ごたえを残し 切干大根をナム ルにします | 鶏肉 むきえび 豆腐 ハム だし: 鶏ガラ | 牛乳 | にんじん チンゲンツァイ | しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ほうきさい 切干しいんげん きゅうり みかん | 精白米 大麦 かつくり粉 三温糖 | こめ油 ごま油 白ごま | 799 32.9 |
| 29 | 火 | | スパゲティミートソース パプリカ入りサラダ ★さつま芋トリュフ | さつま芋を丸 め、ココアパウ ダーをふりかけ ます | 大豆 豚肉 だし: 豚骨 | 牛乳 生クリーム | にんじん トマト缶 トマトピューレ 赤ピーマン ブロッコリー | にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン キャベツ | スパゲティ 小麦粉 三温糖 さつまいも 上白糖 | オリーブ油 有塩バター こめ油 | 910 30.9 |
| 30 | 水 | | 五目炊き込みご飯 和風サラダ ★石狩汁 | 北海道の郷土料 理、鮭を入れた 具だくさんみそ汁 です | 豚肉 大豆 油揚げ 鮭 生揚げ 米みそ だし: そうだがつお節・さば節 | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | れんこん しょうが りょくとうもやし だいこん 玉葱 えのきたけ ねぎ | 精白米 大麦 しらたき 三温糖 じゃがいも | こめ油 | 778 32.0 |

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。