



11月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	木	ビスキュイトースト あさりのチャウダー さつまいもと豆のサラダ	○	牛乳 生クリーム 卵 調理用乳 ベーコン あさり えび 白いんげん豆 ハム	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム はくさい きゅうり キャベツ	食パン 上白糖 薄力粉 ジャがいも さつまいも マーガリン アーモンド バター 油	833 29.1
2	金	ゆかりごはん・里芋のみそ汁 さんまの塩焼き ごまあえ	○	牛乳 わかめ 秋鮭 さば 節 油揚げ 豆腐 みそ	こまつな にんじん ゆかり粉 ねぎ もやし	米 さといも 三温糖 いりごま すりごま	749 37.0
3	土	文化発表会 給食はありません					
6	火	さつまいもごはん のっぺい汁 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳 さば節 豚肉 豆腐 かつお節	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり うめ	米 さつまいも こんにゃく さといも 片栗粉 上白糖 いりごま 油	809 25.6
7	水	ダイスチーズパン 白菜のクリーム煮 マカロニのケチャップ炒め・くだもの	○	牛乳 粉チーズ 生クリーム 調理用乳 鶏肉 ハム	にんじん ピーマン 玉ねぎ はくさい グリンピース くだもの	ダイスチーズパン 薄力粉 マカロニ 油	827 32.3
8	木	わかめごはん 野菜と高野豆腐の煮物 切りいかのサラダ	○	牛乳 わかめご飯の素 大豆 鶏肉 凍り豆腐 かつお節 するめ	にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん きゅうり	米 こんにゃく ジャがいも 三温糖 油	818 30.4
9	金	ピリ辛味噌ラーメン 煮卵 青のりポテト	○	牛乳 あおのり 豚ひき肉 みそ 卵	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	中華めん ジャがいも 油 いりごま ごま油 マーガリン	824 32.1
12	月	きびごはん・大根の味噌汁 ししゃものごま焼き さんぴらごぼう	○	牛乳 ししゃも わかめ さつま揚げ 生揚げ さば節 みそ 豚肉	にんじん さやいんげん 大根 ぶなしめじ ねぎ ごぼう	米 きび こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	814 33.4
13	火	麦ごはん チキンレンズカレー コーンサラダ・福神漬	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 おおむぎ ジャがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 油 バター	870 27.4
14	水	ピザトースト ポトフ ハニーマスタードサラダ	○	牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン ウィナー	ピーマン にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	食パン ジャがいも はちみつ 油	812 33.4
15	木	ごはん・かぼちゃの味噌汁 鯖の文化干し 小松菜のくるみ和え	○	牛乳 さば節 油揚げ みそ 鯖の文化干し	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん ぶなしめじ キャベツ	米 三温糖 くるみ	856 30.9
16	金	ごはん 生揚げの炒め煮 切干大根のナムル	○	牛乳 さば節 豚肉 生揚げ みそ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 切干しいたけ きゅうり	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 油 ごま油 いりごま	805 31.0
19	月	回鍋肉丼 豆腐のすまし汁 くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ さば節 鶏肉 豆腐	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ ねぎ くだもの	米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 油 ごま油	799 33.9
20	火	マヨコーントースト イタリアンスープ パセリポテト	○	牛乳 粉チーズ ピザチーズ ベーコン 鶏肉 卵	にんじん こまつな パセリ とうもろこし 玉ねぎ	食パン パン粉 ジャがいも マヨネーズ 油 バター	790 29.2
21	水	じゃこ大豆ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢あえ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 さば節	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 ジャがいも こんにゃく 三温糖 上白糖 油 すりごま いりごま	832 30.5
22	木	キムチチャーハン しめじと卵のスープ カフェオレゼリー	○	牛乳 調理用乳 豚肉 鶏肉 卵	にんじん ピーマン はくさい チンゲンサイ ぶなしめじ	米 上白糖 片栗粉 ごま油 いりごま	827 28.1
26	月	親子丼 沢煮碗 くだもの	○	牛乳 こんぶ かつお節 鶏肉 卵 さば節	にんじん さやえんどう きょうな 玉ねぎ ぶなしめじ だけのこ 大根 干しいたけ えのきだけ くだもの	米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 片栗粉	814 34.8
27	火	クリームソースパグッティ フレンチサラダ	○	牛乳 生クリーム 調理用乳 ピザチーズ ベーコン 鶏肉	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパグッティ 薄力粉 上白糖 バター 油	823 31
28	水	ひじきと舞茸のごはん 呉汁 もやしのピリ辛和え・くだもの	○	牛乳 ひじき 鶏肉 さば節 大豆 豚肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん葉 まいたけ だいこん ねぎ にんにく くだもの	米 こんにゃく 三温糖 油 いりごま	820 35.2
29	木	ごはん わかめスープ 油淋鶏・じゃこサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 豆腐 卵	干し椎茸 ねぎ 大根 しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 片栗粉 薄力粉 上白糖 いりごま ごま油 油	848 35.1
30	金	パインパン・ハンガリーシチュー バジルドレッシングサラダ ミルクフルーツゼリー	○	牛乳 調理用乳 豚肉	トマト缶詰 にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もも みかん りんご	パインパン ジャがいも 薄力粉 上白糖 油 バター	774 31.4

・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。

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	817Kcal	31.6g	29%	400mg	3.3mg	11.8g	296μg	0.49mg	0.63mg	39mg	118mg	4.0mg	3.3g

※11月の給食量の引き落としは11月19日(月)です。ご準備をお願いいたします。