




平成29年 11月 				6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
献立名			牛乳	体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	油脂	
日	曜					緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖			
1	水	バターライス ポークストロガノフ フレンチサラダ 菊花みかん	○	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	パセリ 人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ みかん	米 砂糖 小麦粉	バター 油		魚介類
2	木	ゆかりごはん 秋鮭のつけ焼き 野菜のごま味噌和え 塩豚汁	○	鮭 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	ゆかり 人参 小松菜	しょうが もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま		小魚類
6	月	ツナチーズトースト ハニーサラダ 麦入りミネストローネ	○	ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト パセリ	レモン 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ	食パン じゃがいも はちみつ 麦	マヨネーズ 油		きのこ類
7	火	★世界の料理・韓国★ みそビビンバ トック入りわかめスープ	○	卵 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖 トック	油 ごま ごま油		果物
8	水	ごはん ちりめん山椒 さばの幽庵焼き 野菜のごま酢和え かぶと高野豆腐のみそ汁	○	さば 高野豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 かぶの葉	しょうが ゆず もやし かぶ 大根	米 水あめ 砂糖	ごま		芋類
9	木	サーモンクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 小松菜の蒸しケーキ	○	ベーコン 鮭 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 バター オリーブオイル		果物
10	金	キムチチャーハン 青のりポテトビーンズ にらと卵のスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 あおのり	人参 にら ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜キムチ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま ごま油		淡色野菜
11	土	きのこカレーライス 手作り福神漬け フルーツポンチ	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム しめじ りんご きゅうり なす 大根 れんこん みかん パイン 桃	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター		魚介類
13	月	麦ごはん 昆布キャベツ 生揚げのすき焼き風煮 ラ・フランス	○	豚肉 生揚げ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ しょうが ねぎ 白菜 しめじ ラフランス	米 麦 しらたき 砂糖	ごま油 ごま 油		緑黄色野菜
14	火	★郷土料理・熊本★ 高菜めし ごぼうの甘辛揚げ 太平燕	○	豚肉 卵 えび いか うずらの卵 なんと	牛乳	高菜漬け 人参 青梗菜	しょうが ごぼう にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 油 ごま		海藻類
15	水	 期末考査 1日目・2日目（給食なし） 									
16	木										
17	金	麦ごはん 和風おろしハンバーグ わさび和え 野菜のみそ汁	○	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま		淡色野菜
20	月	★世界の料理・アメリカ★ ジャンバラヤ マッシュポテト ABCスープ バイクドチーズケーキ	○	鶏肉 ウィンナー 卵	牛乳 クリーム クリームチーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム レモン	米 じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖	バター 油		豆類
21	火	手作りのウィンナーフランス オニオンドレッシングサラダ クリームコーンシチュー	○	ウィンナー 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ クリームコーン コーン	薄力粉 強力粉 砂糖 じゃがいも	油 バター		豆製品
22	水	★世界の料理・中国★ 【練馬産キャベツ使用日】 練馬キャベツのホイコーロー丼 広東スープ カップ杏仁	○	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 青梗菜 ビーマン	にんにく キャベツ ねぎ しょうが しいたけ たけのこ みかん パイン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油		芋類
24	金	麦ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 そくせきづけ 大根のみそ汁	○	大豆 かじき 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま		小魚類
27	月	担々つけ麺 大根ときゅうりの中華漬け いが栗くん	○	味噌 豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 青梗菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり 大根	中華麺 砂糖 小麦粉 さつまいも そうめん	油 ごま油	油 ごま油	緑黄色野菜
28	火	山路ごはん 小松菜と豚肉のゆず炒め 豆腐団子汁	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しめじ しいたけ 枝豆 ゆず 大根 えのき ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 白玉粉	油		種実類
29	水	ココア揚げパン グリーンサラダ コーンチャウダー	○	ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パセリ 人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ クリームコーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター		豆類
30	木	そばろおこわ ししゃものピリ辛焼き 千草和え はたけ汁	○	鶏肉 味噌	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ もやし えのき 玉ねぎ ごぼう	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油		緑黄色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。
★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 11月分平均 基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
						μgRE	mg	mg	g		
	811	28.9	26.3	386	3	316	0.46	0.57	38	6.1	3.4
	820	30 (25~40)	27.8~ 27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満