令和2年 11月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 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 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
2	月	麦ごはん　根菜のごま汁　ごぼう入りつくね 切干大根とピーマンの炒め物	○	豚肉　大豆 卵　鶏肉　生揚げ	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう　玉ねぎ　しょうが　切干大根 ごぼう　大根　れんこん　ねぎ	米　麦　砂糖 片栗粉　こんにゃく	油　練りごま ごま	きのこ類
4	水	きのこ豚丼　豆腐のすまし汁　ぶどうゼリー	○	豚肉　鶏肉　豆腐	牛乳 寒天	人参 小松菜	しょうが　にんにく　玉ねぎ　ぶどうジュース しいたけ　しめじ　大根　ねぎ	米　麦　片栗粉 砂糖　こんにゃく	油	小魚類
5	木	セルフカレーコロッケバーガー ペイザンヌスープ　ゆでキャベツ	○	ツナ 鶏肉　ベーコン	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ　セロリー　にんにく かぶ　キャベツ	丸パン　じゃがいも 小麦粉　パン粉(生・乾)	油	豆類
6	金	麦ごはん　かぼちゃのみそ汁 厚焼き玉子　ひじきと枝豆の炒り煮	○	鶏肉　凍り豆腐　豆腐 油揚げ　豚肉　卵 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ　干ししいたけ　枝豆 ごぼう　大根　ねぎ	米　麦　こんにゃく 砂糖	油	種実類
9	月	チリコンカンライス　バジルサラダ 紫いものスイートポテト	○	豚肉 大豆	牛乳 生ｸﾘｰﾑ	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリー　コーン マッシュルーム もやし キャベツ	米　麦　さつまいも じゃがいも　砂糖	バターごま 油	魚介類
10	火	麦ごはん　いわしつみれ汁　小松菜と豚のゆず炒め きなこ豆	○	豚肉　大豆　きなこ みそ　いわし	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ　しめじ　キャベツ　ねぎ ゆず　ごぼう　大根　しょうが　白菜	米　麦　砂糖 片栗粉	油 ごま	果物
11	水	**【地産地消給食・練馬キャベツ】**ホイコーロー丼 中華風コーンスープ　カップ杏仁	○	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 寒天	人参 小松菜 ピーマン	にんにく　ねぎ　玉ねぎ　パイン キャベツ　コーン　ねぎ　みかん	米　麦　砂糖 片栗粉	油　ラー油 ごま	小魚類
12	木	麦ごはん　打ち豆汁 肉じゃが　のり佃煮	○	豚肉　油揚げ 大豆　みそ	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ　ごぼう　大根 ねぎ	米　麦　こんにゃく　里芋 じゃがいも　砂糖	油	淡色野菜
13	金	ココアパン　豆入りミネストローネ ツナとポテトの豆乳グラタン	○	ツナ　豆乳　レンズ豆 鶏肉　ひよこ豆	牛乳 チーズ	トマト　パセリ アスパラガス 小松菜　人参	玉ねぎ　コーン　セロリー にんにく　しょうが	ココアパン　砂糖　米粉 米粉フレーク　マカロニ じゃがいも	油	海藻類
16	月	麦ごはん　生揚げの具沢山汁 鯖のカレー焼き　ひじきサラダ	○	さば　豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	にんにく　しょうが　もやし　ねぎ　しめじ コーン　ごぼう　大根　しめじ　白菜	米　麦　砂糖	油	果物
17	火	豆とごぼうのドライカレー　手作りふくじん漬け カフェオレゼリー	○	豚肉　大豆 レンズ豆	牛乳 寒天	人参	にんにく　しょうが　玉ねぎ ごぼう　きゅうり　大根	米　麦　米粉　砂糖	油	いも類
18	水	ゆかりごはん　かぶのみそ汁 鶏肉の照り焼き　彩りきんぴら	○	鶏肉　豚肉 油揚げ　みそ	牛乳	人参 ピーマン	ゆかり粉　しょうが　ごぼう れんこん　かぶ　玉ねぎ	米　麦　砂糖	油 ごま油	海藻類
19	木	**★郷土料理・北海道★**麦ごはん　ガタタン 鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き　じゃがいものおかか炒め	○	さけ　みそ　卵　えび かつお節　豚肉　いか	牛乳	ピーマン 人参　小松菜	しょうが　キャベツ　玉ねぎ　白菜 もやし　にんにく　コーン　きくらげ　ねぎ	米　麦　片栗粉 じゃがいも　砂糖	油　バター ごま	果物
20	金	スパゲティミートソース カリカリポテトのツナドレッシングサラダ　りんご	○	豚肉　ツナ	牛乳 粉チーズ	パセリ　人参 ブロッコリー トマト	にんにく　しょうが　玉ねぎ　キャベツ りんご　マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも　砂糖	油	海藻類
24	火	**【和食の日】**山路ごはん　かんぴょう入りかきたま汁 ほっけの塩焼きおろし添え　れんこんチップ和風サラダ	○	鶏肉　油揚げ ほっけ　卵	牛乳 わかめ	人参	しめじ　干ししいたけ　大根 キャベツ　もやし　れんこん　かんぴょう	米　もち米　砂糖 さつまいも　片栗粉	油 ごま	緑黄食野菜
25	水	**【地産地消給食・練馬キャベツ】**セサミトースト 練馬キャベツのポトフ　ポパイソテー	○	豚肉　いんげん豆 ウインナー　ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく　玉ねぎ　キャベツ　コーン	食パン　ハチミツ じゃがいも	油　ごま バター	魚介類
26	木	キムチチャーハン　トックスープ じゃがいもの揚げチヂミ	○	豚肉　卵　鶏肉 豆腐　コチュジャン	牛乳	人参　にら ピーマン	にんにく　白菜キムチ　玉ねぎ ねぎ　干ししいたけ　大根　水菜	米　麦　じゃがいも 上新粉　トック　砂糖	油　ごま ごま油	海藻類
27	金	味噌ラーメン　さつまいものきんぴら みかん	○	みそ　豚肉 さつま揚げ　なると	牛乳	人参　にら いんげん	にんにく　しょうが　ねぎ　白菜　みかん 玉ねぎ　もやし　ｺｰﾝ　れんこん　しなちく	中華麺　さつまいも	ごま油　油 ラード　ごま	豆製品
30	月	家常豆腐丼（かじょうどうふどん） 三色ナムル　柿	○	生揚げ　豚肉 みそ	牛乳	人参　小松菜 チンゲン菜	しょうが　にんにく　干ししいたけ ねぎ　もやし　柿　たけのこ　ｷｬﾍﾞﾂ	米　麦　砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	いも類

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。

★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	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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C g	食物繊維 g	食塩 g
11月分平均	815	30.5	24.4	378	3.3	278	0.39	0.52	25	7.3	3.3
基準値	830	35 (27～42)	23.0～27.7	450	4.0	300	0.43	0.60	30	6.5	2.5未満