

ねきん
早朝ごはん

日	月	火	水	木	金
			11/1	11/2	11/3 文化の日
※【2年生】 30日(木)校外学習のため			ガバオライス	ごはん	
給食はありません。			牛乳	牛乳	
			クイッティオスープ	ホッケの干物	
			揚げアップルパイ	ぼん酢和え	
※【10組】 10日(金)八校合同文化発表会				さつま汁	
28日(火)校外学習のため					
給食はありません。					
					文化の日

11/26	11/27	11/28 ★	11/29	11/30 ★	
	コスタリカライス	五目肉うどん	麻婆豆腐丼	きびごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	※都合により献立
	パプリカサラダ	秋野菜のかき揚げ	中華風コンスープ	魚のマリアナソース	
	コーヒーゼリー（クリームのみ）	おひたし	ナタデココボンチ	キャベツのあっさり和え	内容を変更する
				塩豚汁	場合があります。

令和5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		
		体の組織をつくる		骨や歯の成分になる		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	
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
1	水	カバオライス 牛乳 クイッティオスープ 揚げアップルパイ	○	鶏肉 豚肉 黄だいず	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	にんにく たまねぎ 緑豆もやし キャベツ レモン りんご缶	精白米 上白糖 フォー グラニュー糖 ぎょうざの皮	米サラダ油 有塩バター		豆製品
2	木	ごはん 牛乳 ホッケの干物 ぼん酢和え さつま汁	○	ほっけ 油揚げ 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ゆず果汁 ごぼう だいこん 根深ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも	米サラダ油		果物
6	月	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	○	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン缶	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	米サラダ油 有塩バター		小魚類
7	火	ごはん 牛乳 手作りふりかけ さばのゆずみそだれ キャベツとわかめのおひたし なめこ汁	○	さば 白みそ 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	だいこん菜 にんじん こまつな	ゆず キャベツ なめこ 根深ねぎ	精白米 三温糖 でん粉	ごま油 ごま		緑黄色野菜
8	水	ホイコーロー丼 牛乳 粟米湯(スーミータン) サイダーゼリー	○	豚肉 白みそ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく 干しいたけ たまねぎ みかん缶 キャベツ 根深ねぎ コーン缶 レモン	精白米 上白糖 でん粉 サイダー	米サラダ油 ごま ごま油		藻類
9	木	きなこ揚げパン 牛乳 青大豆のポタージュスープ すりおろしドレッシングサラダ	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 青大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン缶 たまねぎ にんにく セロリー	米粉パン きび砂糖 上白糖 じゃがいも	揚げ油 米サラダ油		魚介類
10	金	ごはん 牛乳 おでん 大豆と小魚の揚げ煮	○	うずら卵水煮 さつま揚げ 焼き竹輪 黄だいず つみれ	牛乳 結び昆布 かえりじゃこ	にんじん	だいこん	精白米 ごんにやく 三温糖 じゃがいも 竹輪ふ でん粉 さつまいも 上白糖	揚げ油		卵
13	月	ハエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉 えび いか ベーコン ウインナー いんげんまめ	牛乳	赤・青ピーマン パセリ にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 グリンピース	精白米 じゃがいも 三温糖 でん粉	有塩バター 米サラダ油		藻類
14	火	大豆入りひじきごはん 牛乳 あんかけ玉子焼き 野菜のごま汁	○	油揚げ 黄だいず 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	芽ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ 根深ねぎ	精白米 つきごんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま	米サラダ油 ごま		淡色野菜
15	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ジャンボシューマイ ゆで野菜	○	豚肉 えび いか うずら卵水煮	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ たけのご水煮 しょうが 干しいたけ 緑豆もやし はくさい キャベツ	むし中華めん油付き 上白糖 でん粉 しゅうまいの皮	米サラダ油 ごま油		豆類
16	木	チキンライス 牛乳 あさりのチャウダー りんご	○	鶏肉 ベーコン 鶏肉 あさり缶	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム水煮 にんにく グリンピース コーン缶 りんご	精白米 じゃがいも 薄力粉	米サラダ油 有塩バター		小魚類
17	金	ルーロー飯 牛乳 白菜漬けゆず風味 もずくスープ	○	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 うずら卵水煮 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ゆず だいこん えのきたけ 根深ねぎ	精白米 薄力粉 ごんにやく 三温糖 でん粉	米サラダ油 揚げ油		緑黄色野菜
20	月	★小中交流給食★(大泉小) えびクリームライス 牛乳 カントリーサラダ ぶどうゼリー	○	えび	調理用牛乳 牛乳 アガー	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ だいこん レモン ぶどうジュース	精白米 薄力粉 三温糖 上白糖	米サラダ油 有塩バター		淡色野菜
21	火	あしたはパン 牛乳 手作りりんごジャム きのこのキッシュ ミネストローネ	○	豚肉 鶏卵 豆乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう トマト缶 パセリ	りんご缶 りんごジュース たまねぎ ぶなしめじ エリンギ にんにく セロリー	あしたはパン 上白糖 でん粉 じゃがいも シェルマカロニ	米サラダ油 有塩バター		魚介類
22	水	山路ごはん 牛乳 あぶらがれの照り焼き むらくも汁 みかん	○	鶏肉 油揚げ むきかかれい 鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ぶなしめじ 干しいたけ えだまめ しょうが 根深ねぎ みかん	精白米 もち米 上白糖 でん粉	米サラダ油		緑黄色野菜
24	金	あんかけチャーハン 牛乳 スタミナサラダ	○	鶏卵 豚肉 なんと うずら卵水煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ たけのご水煮 干しいたけ はくさい 根深ねぎ キャベツ	精白米 上白糖 でん粉 ごんにやく ワンタンの皮	ごま油 ごま 米サラダ油		果物
27	月	コスタリカライス 牛乳 パブリカサラダ コーヒーゼリー (クリームのせ)	○	鶏肉 黄だいず	牛乳 アガー クリーム	にんじん トマト缶 青ピーマン 赤パブリカ	にんにく たまねぎ 黄パブリカ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり	精白米 米粉 上白糖	米サラダ油		緑黄色野菜
28	火	五目肉うどん 牛乳 秋野菜のかき揚げ おひたし	○	豚肉 油揚げ えび いか 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ えのきたけ だいこん 根深ねぎ ごぼう 根深ねぎ はくさい	冷凍うどん さつまいも 薄力粉 でん粉	米サラダ油 揚げ油		豆製品
29	水	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風コーンスープ ナタデココボンチ	○	豚肉 黄だいず 八丁味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たけのご 干しいたけ 根深ねぎ たまねぎ コーン缶 みかん缶	精白米 上白糖 でん粉	米サラダ油 ごま油		小魚類
30	木	きびごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え 塩豚汁	○	まかじき 豚肉 木綿豆腐	牛乳	トマトピューレー こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	精白米 きび でん粉 薄力粉 三温糖 ごんにやく じゃがいも	揚げ油 ごま 米サラダ油		きのこ類

* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 11月分平均	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
	779	32.3	26.3	372	3.2	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	6.8	3.2

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。