令和8年度

お米が新米に



11月献立表



練馬区立小竹小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(%)
2	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 タンダの山菜鍋 🕮 菊花みかん	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ねりごま ごま油	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ たけのこ 白菜 ねぎ 大根 生姜 グリンピース	562	17.2
4	水	○	ごはん 秋鮭の紅葉焼き 野菜の磯和え『まゆとおに』の大根汁 🕮	牛乳 鮭 のり 豚肉 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(卵なし) 米油 こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	559	20.2
5	木	○	『二十四の瞳』のうどん 🕮 ルルとララのスイートポテト	豚肉 油揚げ 牛乳 クリーム	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 バター	干ししいたけ にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ	629	14.6
6	金	○	カラフルピラフ コールスローサラダ 『パディントン』のマーマレードチキン 🕮	ベーコン 牛乳 とり肉	米 大麦 バター 米油 マーマレード 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり	566	15.5
9	月	○	ごはん かみかみつくね かみかみサラダ わかめのみそ汁 かみかみこんだて	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ ささいか 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん れんこん 切干大根 大根 きゅうり ねぎ	579	17.1
10	火	○	胚芽パン 手作りりんごジャム ポークシチュー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 クリーム	胚芽パン 砂糖 コーンスターチ 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	りんご缶 りんごジュース にんにく にんじん トマトピューレー マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー コーン	610	15.9
11	水	○	やきとり丼 きりたんぽ汁 きりたんぽの日 こんだて	鶏もも とり肉 のり 牛乳	米 大麦 ざらめ 片栗粉 こんにゃく きりたんぽ	ねぎ さやいんげん ごぼう にんじん 大根 干ししいたけ せり まいたけ	575	18.6
12	木	○	かてめし 擬製豆腐 かぼちゃと生揚げのみそ汁 すがたをかえる大豆 こんだて	油揚げ 高野豆腐 昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖	ごぼう にんじん ねぎ 干ししいたけ さやいんげん たまねぎ 大根 えのきたけ かぼちゃ	604	18.8
13	金	○	ごはん 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 五目汁	牛乳 さわら 豚肉 とり肉 豆腐	米 片栗粉 油 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま	生姜 ごぼう にんじん れんこん たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	595	18.4
16	月	○	野菜の豆乳タンメン ほうれん草とコーンの炒め物 柿	豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン	中華めん ごま油 米油	生姜 にんにく にんじん しめじ キャベツ もやし 小松菜 ほうれん草 コーン 柿	559	17.0
17	火	○	麦ごはん 小魚のふりかけ じゃがいものそぼろ煮 えのきと野菜の和え物	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつお節 豚ひき肉	米 大麦 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし えのきたけ	560	15.2
18	水	○	黒米入りごはん ツナ入 り棒 ぎょうざ みそドレサラダ スーミータン	牛乳 まぐろ缶 豚ひき肉 みそ とり肉 卵	米 黒米 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 砂糖	キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 小松菜 にんじん コーン	584	14.7
19	木	○	ごまきなこ揚げパン ポトフ いちごババロア	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー アガー 生クリーム	ミルクパン 油 白すりごま グラニュー糖 砂糖 いちごジャム 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	639	14.6
20	金	○	麦ごはん さばの生姜煮 野菜の土佐漬け どろめ汁 郷土料理 (高知県) ☆展覧会☆	牛乳 さば かつお節 しらす干し 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 砂糖	生姜 ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みつば	570	20.1
21	土	ジョア	チキンカレーライス コーンサラダ ☆展覧会☆	鶏もも ジョア	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー きゅうり キャベツ コーン	570	12.1
25	水	○	ごはん ブリの照り焼き 野菜の香味和え 秋野菜のみそ汁	牛乳 ぶり かつお節 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 米油 さつま芋	生姜 白菜 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	596	17.4
26	木	○	ねり丸キャベツのホイコーロー丼 わかめサラダ ねり丸キャベツ こんだて	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく キャベツ(一斉給食) ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり ねぎ もやし コーン	536	15.6
27	金	○	スパイシートマトライス レモンドレサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ウインナー 牛乳	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ グリンピース にんじん もやし きゅうり レモン	549	14.9
30	月	○	キムチチャーハン 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	にんにく 生姜 もやし キムチ(ｱﾚ不使用) にんじん ねぎ ピーマン 白菜 小松菜	505	14.9

※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ので、ご了承ください。

※🕮は絵本給食です。(10/26～11/6は読書旬間♪)

※給食回数19回

早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク

10月の食材の主な産地(実績)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	にんにく	青森	ほうれん草	群馬	りんご	山形
生姜	高知	キャベツ	群馬	たまねぎ	北海道	牛乳(10月予定)	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
にんじん	北海道	青ピーマン	茨城	セロリー	長野		
もやし	栃木	きゅうり	宮城	じゃが芋	北海道		
小松菜	埼玉	ねぎ	秋田	ごぼう	青森		
白菜	茨城	にら	千葉	青梗菜	千葉		
えのきたけ	長野	しいたけ	栃木	パセリ	長野		

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	576	16.5	30.6	2.3	340	83	2.0	186	0.27	0.43	15	5.0