

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) ※中学生迄	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
4 火	ごましおご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 菊花入りおひたし みそけんちん汁 ★文化の日献立	牛乳 ぶり とり肉 みそ 豆腐	米 麦 黒ごま 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 小松菜 もやし にんじん 菊 ごぼう 大根 ねぎ	581 19.0	4日(火) ・ 菊花入りおひたし 11月3日の文化の日になん で、菊の花を使ったおひたしを 作ります。 
5 水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 ひじきとツナのサラダ くだもの (みかん) ★ねり丸キャベツの一斉給食	豚肉 みそ 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ビーマン キャベツ ねぎ きゅうり コーン 生姜 たまねぎ みかん	593 13.9	
6 木	スパゲティナポリタン 牛乳 バリバリサラダ ミルクティプリン	ウインナー 豚肉 チーズ 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	スパゲティ 米油 ワンタンの皮 砂糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ ビーマン パセリ きゅうり キャベツ コーン	574 14.4	
7 金	ごまじゃごごはん 牛乳 鮭のパン粉焼き 切干大根のサラダ 野菜のみそ汁 ★かみかみメニュー	ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 豆乳 油揚げ みそ	米 麦 白ごま 片栗粉 パン粉 米油 ごま油 砂糖	にんにく 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり 大根 もやし ねぎ 小松菜	619 19.5	5日(水) ・ ねり丸キャベツの一斉給食 練馬区でキャベツがとれる時期 になりました。とれたてのキャ ベツをたっぷり使ってホイコー ローを作ります。 
10 月	あんかけチャーハン 牛乳 じゃがいもと人参の中華炒め キャロットケーキ ★おはなし給食「きょうのおやつはなんだろうな？」	豚肉 卵 牛乳	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖 きび砂糖	生姜 ねぎ にんじん だけのこ 大根 干ししいたけ にんにく オレンジジュース	639 14.3	
11 火	照り焼きチキンバーガー 牛乳 コールスロー 秋味シチュー	とり肉 牛乳 ウインナー 豆乳 生クリーム	丸パン 米油 砂糖 さつま芋 小麦粉 豆乳バター	生姜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	643 17.0	
12 水	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ 杏仁豆腐	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏むね わかめ 豆腐 卵 寒天 コンデンスミルク 豆乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 だけのこ にんじん もやし 小松菜 ねぎ みかん缶	598 15.7	7日(金) ・ かみかみメニュー 「よい歯の日」にちなんでメ ニューです。ちりめんじゃこや 切り干し大根など、かみごたえ のある、カルシウムが豊富な食 材を使用します。 
13 木	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 青のりビーンズポテト	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆 青のり	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん だけのこ	587 18.1	
14 金	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し 塩肉じゃが くだもの (りんご) ★旬の食材「りんご」	牛乳 さば 鶏もも	米 麦 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	638 15.9	
17 月	ガーリックライス 牛乳 白身魚のプロバンス仕立て 豆入りコーンスープ ★世界の味めぐり「フランス」	ベーコン 牛乳 たら とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 豆乳バター コーンスターチ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米粉	にんにく パセリ たまねぎ トマト缶 トマトビュレ にんじん コーン	643 16.2	10日(月) ・ おはなし給食 「What's For Snack Today？」 (きょうのおやつはなんだろうな?) 11月の読書旬間にちなんで図 書室にある本とコラボした給食 を出します。今回は、英語の絵 本の中に出てくるキャロット ケーキを選びました。 17日(月) ・ 世界の味めぐり 「フランス」 「白身魚のプロバンス仕立 て」 フランス南部のプロバンス地方 の伝統的な料理をイメージしま した。トマト・にんにく・オリ ーブオイルなどを使用するの が特徴です。 
18 火	アップルトースト 牛乳 ハムと野菜のソテー トマトシチュー	牛乳 ハム ウインナー 豚肉 チーズ	食パン バター はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター	りんご レモン もやし 小松菜 にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト トマトビュレ	601 14.0	
19 水	麦ごはん 牛乳 ひじきふりかけ あじのコーンフ레이크揚げ 白菜のみそ汁 ★旬の食材「白菜」	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ あじ とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 白ごま 小麦粉 コーンフ레이크 パン粉	たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	647 22.8	
20 木	きんぴらごはん 牛乳 里芋の肉もそがらめ 白玉汁 くだもの (みかん) ★旬の食材「里芋」	豚肉 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 里芋 片栗粉 白玉団子	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ 干ししいたけ には 大根 白菜 小松菜 ねぎ みかん	617 12.6	25日(火) ☆ だして味わう和食の日 11月24日は、「いい日本食の 日」のごろ合わせで和食の日で す。 和食の日になんて、ていねい に合わせだしをとって、すまし 汁を作ります。 
21 金	ごぼう入りドライカレー りんごジュース 玉ねぎドレッシングサラダ ぶどうゼリー ◎交流給食	豚ひき肉 レンズ豆 アガー	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん しめじ レーズン りんごジュース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	615 10.5	
25 火	くりとさつまいものごはん 牛乳 魚の和風あんかけ 野菜の海苔あえ 合わせだしのすまし汁 ★だして味わう和食の日	牛乳 ホキ かつお節 のり 豆腐	米 さつま芋 栗 黒ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 焼きふ	にんじん たまねぎ えのきだけ 干ししいたけ もやし 小松菜 だけのこ ねぎ	549 18.5	
26 水	ちゃんぽん 牛乳 豆入りごぼうチップス ヨーグルト ★日本の郷土料理「長崎県」	豚肉 水 竹輪 えび いか 牛乳 大豆 ヨーグルト	中華めん 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ セロリー 干ししいたけ もやし チンゲンサイ ごぼう	550 16.9	26日(水) ・ 日本の郷土料理 「長崎県」 長崎県の郷土料理「ちゃんぽ ん」を作ります。具だくさんの スープには、えびやいかなども 使用して魚介の風味を出しま す。 
27 木	わかめごはん 牛乳 ししゃものもみじ揚げ キャベツと小松菜のみそドレサラダ むらくも汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも みそ 豆腐 卵	米 麦 油 小麦粉 米油 砂糖 片栗粉	にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 もやし 干ししいたけ ねぎ	594 18.2	
28 金	きのこコーンのピラフ 牛乳 チキンのトマトソースがらめ お米のポタージュ	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ えのきだけ コーン 生姜 トマトビュレ	571 17.8	

※ 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。(18回)

☆ 5年生は移動教室のため17日～19日は給食がありません。

<11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地	食材名	産 地
にんじん	千葉 北海道	ねぎ	埼玉 山形 青森	たまねぎ	北海道 兵庫	にんにく	青森	鶏肉	宮崎 鳥取 青森
ごぼう	青森 宮崎	キャベツ	東京 群馬 練馬	しょうが	高知 茨城	さつまいも	茨城 千葉	豚肉	茨城 群馬 埼玉
小松菜	東京 埼玉	セロリー	茨城 長野	えのき	長野	菊	山形	鶏卵	栃木
もやし	栃木	ビーマン	茨城	しめじ	長野	りんご	青森 山形 長野	ちりめんじゃこ	瀬戸内
大根	神奈川 千葉 練馬	チンゲン菜	茨城 静岡	じゃがいも	北海道	みかん	熊本 愛媛 和歌山	鯖	九州 北海道
里芋	埼玉 愛媛 練馬	きゅうり	群馬 千葉	れんこん	茨城	米	岩手「ひとめぼれ」	鮭	北海道