家庭数配付

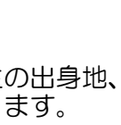
11　月献立表

令和8年度　　練馬区立豊玉南小学校

実施日 日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) ＊中学年値
2	月	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	559 18.2
4	水	プルコギ丼　牛乳 卵とわかめのスープ　くだもの（りんご）	牛肉 豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら ねぎ	586 16.0
5	木	スパゲティナポリタン　牛乳 パリパリサラダ　スイートポテト ★旬の食材「さつまいも」	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	スパゲティ オリーブ油 ワンタンの皮 米油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン	585 13.7
6	金	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	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 トマトピューレ にんじん コーン	649 17.1
9	月	麦ごはん　牛乳 ひじきふりかけ　豆腐のカレー煮 大豆とれんこんの青のり揚げ　★かみかみ給食	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆 青のり ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ れんこん	599 19.0
10	火	のらねこぐんだんのピザトースト　牛乳 クラムチャウダー　くだもの（菊花みかん） ★おはなし給食	ハム チーズ 牛乳 ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	国内産小麦粉パン 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん パセリ みかん	561 17.3
11	水	バターライス　牛乳 フェイジョアーダ　ヴィナグレッチサラダ ポンデケージョ　★世界の料理「ブラジル」	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 金時豆 ウインナー　豆乳 チーズ 卵	米 麦 バター 米油 オリーブ油 砂糖 でん粉	パセリ にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト レモン パセリ	632 13.7
12	木	麦ごはん　牛乳 さばの文化干し　塩肉じゃが くだもの（柿）	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 柿	622 16.1
13	金	きのことコーンのピラフ　牛乳 トマトシチュー　音(おん)プリン♪　★音楽会献立	ウインナー　牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ コーン トマト缶 トマトピューレ	595 13.7
16	月	長岡せきはん　牛乳 からあげ（カレー味）　和風じゃこサラダ のっぺい汁　★日本の郷土料理「新潟県」	金時豆 牛乳 とり肉 ほたて貝柱 かまぼこ ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 白ごま 片栗粉 米粉 米油 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 きゅうり	616 16.4
17	火	肉汁うどん　牛乳 みそポテト　ヨーグルト ★3年生みそ作り	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ ヨーグルト	米油 うどん じゃが芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖 白ごま	干ししいたけ にんじん 白菜 小松菜 えのきたけ ねぎ	626 15.8
18	水	きんぴらごはん　牛乳 ししゃもの紅葉揚げ　白玉汁 くだもの（みかん）　★十日夜	豚肉 牛乳 ししゃも	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白玉団子	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん 大根 白菜 小松菜 ねぎ みかん	585 16.6
19	木	あんかけチャーハン　牛乳 大根サラダ　マーラカオ（中華風蒸しパン）	豚肉 卵 牛乳 わかめ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干ししいたけ きゅうり	642 14.1
20	金	ドライカレー　牛乳 レモンとはちみつのドレッシングサラダ ミルクココアゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 小麦粉 はちみつ 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 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	676 13.7
24	火	麦ごはん　牛乳 根菜入り鶏つくね　五色あえ 合わせだしのすまし汁　★だしで味わう和食の日	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 かまぼこ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	ごぼう れんこん 生姜 干ししいたけ ねぎ にんじん 小松菜 もやし コーン キャベツ たけのこ えのきたけ	593 18.7
25	水	わかめごはん　牛乳 鮭の西京焼き　野菜のごま酢あえ むらくも汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 みそ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 白すりごま 片栗粉	生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 干ししいたけ ねぎ	568 21.3
26	木	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 ピーマン 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
27	金	チキンライス　牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き ベーコンと白菜のスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれん草 白菜	582 18.8
30	月	ココアパン　牛乳 秋のクリームシチュー　玉ねぎドレッシングサラダ グリッシーニ　★世界の料理「イタリア」	牛乳 とり肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム	ココアパン　砂糖 米油 米粉 小麦粉 オリーブ油	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	579 15.0

献立紹介

2日(月)
・菊花入りおひたし
11月3日の文化の日にちなんで、菊の花を使ったおひたしを作ります。



9日(月)
・かみかみメニュー
「よい歯の日」にちなんだメニューです大豆やれんこんをカリカリに揚げて、かみごたえのある青のり揚げにします。カルシウムが豊富な食材を使用します。



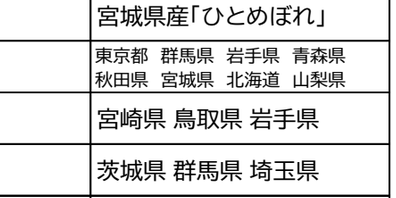
10日(火)
・おはなし給食
「のらねこぐんだんピザをやく」
11月の読書旬間にちなんで図書室にある本とコラボした給食を出します。今回は、のらねこぐんだんシリーズの絵本にちなんで「ピザトースト」をつくります。

11日（水）
・世界の味めぐり
「ブラジル」
ＡＬＴのソフィア先生の出身地、ブラジルの料理を作ります。
・フェイジョアーダ
肉や豆をよく煮込んだブラジルの代表的な家庭料理です。
・ヴィナグレッチサラダ
酸味のきいたドレッシングを手づくりします。
・ポンデケージョ
ブラジル風のもちもちしたチーズパンです。





24日(火)
☆だしで味わう和食の日
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。和食の日にちなんで、ていねいに合わせだしをとって、すまし汁を作ります。



26日(木)
・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。





※　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。（19回）

☆　11月18日(水)～20日(金)は、5年生移動教室のため給食がありません。

※　栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。 学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂） をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

＜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
にんにく	青森県	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県	れんこん	茨城県	米	宮城県産「ひとめぼれ」
しょうが	茨城県 高知県	さといも	愛媛県　埼玉県	キャベツ	群馬県 練馬区	パセリ	千葉県　長野県	牛乳	東京都　群馬県　岩手県　青森県 秋田県　宮城県　北海道　山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	千葉県 練馬区	ほうれんそう	埼玉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	北海道	さやいんげん	鹿児島県 千葉県	ごぼう	青森県	まいたけ	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道 千葉県 埼玉県	かぼちゃ	北海道	白菜	長野県	ピーマン	茨城県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	長野県 静岡県	さつまいも	茨城県　千葉県	ねぎ	山形県 千葉県 茨城県	みかん	愛媛県 和歌山県 熊本県	りんご	青森県　山形県

きゅうり	千葉県 群馬県	菊花	山形県　新潟県	トマト	千葉県　熊本県	柿	和歌山県　岐阜県	梨	栃木県　福島県