



11月献立表

令和3年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1月	牛乳 コメッコハヤシライス パリパリ海藻サラダ	豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 ワントンの皮 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	629 21.0	2日(火) ・菊花蒸し 11月3日は文化の日です。この日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」で、昔から菊の花を使った料理でお祝いする風習があります。文化の日にちなんで菊の花をイメージした菊花蒸しと菊花みかんを出します。 4日(木) ～世界の料理～ ☆イギリス☆ ・シェパースパイ ひき肉を炒めたものにパイ生地の代わりにマッシュポテトをのせたイギリス料理です。羊飼いのパイという意味があります。 ・スコッチフロス イギリスの家庭料理で、野菜のスープの中に肉や大麦が入っているスープです。 8日(月) よい歯の日(11月8日) ～かみかみ献立～ よい歯の日にちなんで、かみごたえのある献立を作ります。 17日(水) ～ねり丸キャベツ給食～ 今年度2回目のねり丸キャベツの日です。練馬区で取れた新鮮なキャベツをたっぷり使って、 回鍋肉(ホイコーロー) を作ります。キャベツの甘みを感じながら食べてください。 24日(水) ～だしで味わう和食の日～ ・沢煮碗 11月24日は「和食の日」です。かつお節と昆布でいいねいに取っただしの「うまみ」を感じながら食べてください。 29日(月) ～日本の郷土料理～ ☆岩手県☆ ・盛岡じゃじゃめん うどんの麺の上に肉みそと野菜をのせてまぜながら食べる岩手県盛岡市の郷土料理です。 ・がんづき 岩手県や宮城県で食べられている黒糖で作った蒸しパンです。
2日	牛乳 高菜ごはん 菊花蒸し 五目野菜スープ くだもの(菊花みかん) ☆文化の日献立	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米ぬか油 ごま パン粉 片栗粉 ごま油 もち米	たかなづけ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな みかん	578 24.0	
4日	牛乳 ココアパン シェパースパイ スコッチフロス ☆世界の料理「イギリス」	牛乳 生クリーム 豚肉 チーズ 鶏肉	ココアパン じゃが芋 バター 米ぬか油 押麦	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん セロリー キャベツ	559 23.1	
5日	牛乳 マーボー豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリーンピース もやし	591 25.8	
8日	牛乳 五穀かみかみご飯 ししゃもの青のり焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ かきたま汁 ☆よい歯の日「かみかみ献立」	牛乳 子持ちししゃも 青のり 大豆 豆腐 卵	米 もち米 赤米 黒米 きび 片栗粉 米ぬか油 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	581 27.1	
9日	牛乳 チキンライス 白身魚の香草パン粉焼き 豆乳スープ	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 みそ	米 麦 バター 米ぬか油 マヨネーズ パン粉 片栗粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく パセリ キャベツ かぼちゃ	563 27.3	
10日	牛乳 カレー南蛮 大学いも	豚肉 油揚げ 牛乳	砂糖 片栗粉 うどん 米ぬか油 さつまいも みずあめ 黒ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	632 20.4	
11日	牛乳 麦ごはん 秋鮭の香味焼き じゃこサラダ かぼちゃのみそ汁 ☆旬の食材「秋鮭」	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま 米ぬか油	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん えのきたけ かぼちゃ	580 32.1	
12日	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ 夕焼けゼリー	牛乳 鶏肉 卵 寒天	ミルクパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい こまつな オレンジジュース	587 20.9	
15日	牛乳 麦ごはん 和風ハンバーグきのこあんかけ わかめとじゃこのサラダ みそけんちん汁 ☆旬の食材「さといも」	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ みそ	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん	615 28.7	
16日	牛乳 シーフードピラフ スパイシーポテト りぼんマカロニのトマトスープ	ベーコン えびいかに 牛乳 豚肉 レンズ豆	米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ トマト缶 トマトピューレ	565 21.1	
17日	牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 中華風たまごスープ くだもの(かき) ☆ねり丸キャベツ給食	豚肉 みそ 大豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片 栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ コーン ねぎ こまつな かき	615 26.0	
18日	牛乳 カレーライス ごぼうチップサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 白ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう	639 19.8	
19日	牛乳 秋鮭のクリームスパゲティ ガーリックサラダ カラフル白玉ポンチ ☆作って遊ぼう給食	ベーコン チーズ 鮭 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 白玉粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん缶 パイン缶 もも缶 ぶどうジュース いちごジャム	645 24.9	
22日	牛乳 麦ごはん のりのつくだに 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 焼きのり 厚揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉 白すりごま	しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし	649 28.0	
24日	牛乳 大豆入り昆布ごはん さばの竜田揚げ 沢煮碗 ☆だしで味わう和食の日	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 さば 豚肉	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん しょうが だいこん みつば ねぎ	625 30.7	
25日	牛乳 コーンピラフ ボークビーンズ くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米 麦 米ぬか油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン マッシュルーム さやいんげん にんにく セロリ トマト缶 トマトピューレ りんご	573 23.2	
26日	牛乳 親子丼 ごま醤油のおひたし おかしな目玉焼き	鶏肉 卵 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ こまつな もやし にんじん もも缶	609 23.5	
29日	牛乳 盛岡じゃじゃめん がんづき ☆郷土料理「岩手県」	豚肉 みそ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 白ごま 黒ごま	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	583 23.3	
30日	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	しょうが きりぼしだいこん 干しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	609 27.9	

※ 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。(20回)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月分平均(中学年)	602	24.9(16.6%)	20.4(30.4%)	354	95	2.4		261	0.38	0.51	26	6.0	2.5