

# 11月献立表

令和4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			エネルギー kcal たんぱく質 (%) *中学年度	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)		
1 火	牛乳 豆腐の中華煮丼 春雨サラダ 大豆のシャリシャリ揚げ	豚肉 えび 豆腐 牛乳 大豆	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいだけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり 小松菜	632 18.9	<b>2日(水)</b> ・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。
2 水	牛乳 まいたけの炊き込みごはん 菊花入りおひたし 肉じゃが ☆文化の日献立	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば 小松菜 もやし 菊 生姜 たまねぎ さやいんげん	554 17.8	
4 金	牛乳 おさつトースト ポトフ 小松菜とコーンのソテー	牛乳 生クリーム ベーコン ウインナー 豚肉	国産小麦粉パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 米油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン	553 16.6	<b>8日(火)</b> ・あじのかみかみバーグ 「よい歯の日」にちなんでメニューです。ハンバーグの中に切り干し大根をまぜることで、かみこたえをだします。
7 月	牛乳 ゆかりごはん とり肉のにんにくみそ焼き 野菜のバーベキューソース 沢煮椀	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ りんご レモン 大根 干しいだけ みつば	555 17.4	
8 火	牛乳 わかめごはん あじのかみかみバーグ 野菜のみそ汁 くだもの(みかん) ☆かみかみ献立	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏ひき肉 むろあじ 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 切干大根 大根 もやし ねぎ 小松菜 みかん	593 17.9	
9 水	牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 中華風コーンスープ くだもの(柿) ☆ねり丸キャベツ給食	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	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 たけのこ コーン 小松菜 柿	586 15.6	
10 木	牛乳 ココア揚げパン シャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳 みそ	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	560 13.1	<b>9日(水)</b> ☆ねり丸キャベツ給食 練馬区産のキャベツを使った一斉給食の日です。区内の小中学校で、練馬産のキャベツを使用した給食を出します。
11 金	牛乳 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 大根サラダ ☆郷土料理「北海道」	牛乳 鮭 みそ わかめ とり肉	米 麦 砂糖 米油 白ごま パター じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン 大根 きゅうり コーン ねぎ 小松菜	582 20.1	
14 月	牛乳 とり五目おこわ ししゃものいそべ揚げ 呉汁	とり肉 牛乳 ししゃも 薺のり 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	生姜 ごぼう 干しいだけ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	610 17.5	
15 火	牛乳 チキンライス チーズオムレツ 白いんげん豆と野菜のスープ	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 ベーコン いんげん豆	米 麦 パター 米油 砂糖	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 生姜 白菜 小松菜	583 19.9	
16 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃと生揚げのみそ汁 くだもの(りんご) ☆旬の食材「かぼちゃ・りんご」	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんじん えのきたけ 大根 かぼちゃ ねぎ りんご	585 17.5	<b>21日(月)</b> ☆世界の味めぐり ～ドイツ～ 20日からサッカーのワールドカップが開催されます。日本は23日に初戦でドイツと対戦する予定となっているので、対戦国のドイツ料理を出します。
17 木	牛乳 ごぼう入りドライカレー キャロットソースのツナサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	630 14.9	
18 金	牛乳 スパゲティナポリタン ガーリックサラダ スイートポテト	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム 卵黄	スパゲティ オリーブ油 米油 さつま芋 砂糖 パター	にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトビュレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	559 14.1	<b>・ゲーラッシュ</b> パブリカパウダーを使った、ドイツ風のシチューです。 <b>・アフフェルクーヘン</b> りんごのケーキです。「クーヘン」とは「ケーキのことです。
21 月	牛乳 胚芽パン ゲーラッシュ マスタードサラダ アフフェルクーヘン ☆世界の味めぐり「ドイツ」	牛乳 豚肉 豆乳	胚芽パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 きび砂糖	にんにく トマトビュレ 生姜 たまねぎ セロリ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご	677 13.8	
22 火	牛乳 麦ごはん キャベツバーグ 野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ベーコン みそ わかめ	米 麦 パン粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 でん粉 米油 じゃが芋	キャベツ たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん コーン ねぎ	620 16.4	
24 木	牛乳 麦ごはん 魚のきのこあんかけ いろいろきんぴら 合わせだしのすまし汁 ☆だしで味わう和食の日	牛乳 ホキ さつま揚げ 豆腐 ちらしかまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま	しめじ えのきたけ ごぼう にんじん ピーマン たけのこ 干しいだけ ねぎ 小松菜	583 17.6	
25 金	牛乳 スパイシーピラフ 秋味シチュー つぶつぶオレンジゼリー	ウインナー 牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム 寒天	米 麦 米油 さつま芋 小麦粉 パター 砂糖	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん しめじ フロッキー パセリ オレンジジュース みかん缶	613 11.4	<b>24日(木)</b> ☆だしで味わう和食の日 11月24日は、「いい日本食の日」の組み合わせで和食の日です。ていねいにだしをとって、すまし汁を作ります。
28 月	牛乳 麦ごはん さばのカレー焼き 和風じゃこサラダ さといものみそ汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 麦 ごま 米油 砂糖 里芋	にんにく 生姜 小松菜 にんじん きゅうり 大根 ねぎ	584 19.5	
29 火	牛乳 ひじきチャーハン ジャンボぎょうざ 小松菜としめじのスープ	豚肉 ひじき 牛乳 豚ひき肉 とり肉 卵	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 じゃが芋	にんにく ねぎ コーン 干しいだけ キャベツ たら 生姜 たまねぎ しめじ 小松菜	614 16.4	
30 水	牛乳 きのこのピラフ 白身魚の香草パン粉焼き ミネストローネ	ベーコン 牛乳 ホキ 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 パター マヨネーズ(卵なし) パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん 大根 マッシュルーム えのきたけ パセリ セロリ トマトビュレ トマト缶	552 18.0	

※ 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)

★5年生は移動教室のため14日～16日は給食がありません。

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		
11月分平均 (中学年)	591	24.6(16.7%)	21.1(32.2%)	331	90	2.3	286	0.40	0.52	30	6.0	2.7