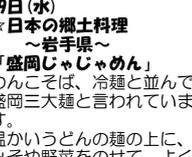




# 11月献立表

令和5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 (g) *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 水	牛乳 カレーピラフ 白身魚の香草パン粉やき パミセリスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	米 麦 米油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 パミセリ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ にんにく 生姜 キャベツ	563 19.4	<b>2日(木)</b> ・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。 
2 木	牛乳 昆布ごはん <b>菊花入りおひたし</b> 肉じゃが くだもの(菊花みかん) ☆文化の日献立	とり肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	干しいだけ ごぼう にんじん 小松菜 もやし 菊 生姜 たまねぎ さやいんげん みかん	589 17.5	
6 月	牛乳 ガーリックライス ツナポテトコロケ ABCスープ	ベーコン 牛乳 まぐろ缶 豆乳 鶏もも	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 小松菜 コーン	683 13.1	<b>7日(火)</b> ・あじの コーンフ레이크揚げ 「よい歯の日」にちなんだメニューです。フライの衣にくだいたコーンフ레이크を使うことで、かみごたえをだします。 
7 火	牛乳 麦ごはん <b>あじのコーンフ레이크揚げ</b> さつま芋と青菜のみそ汁 くだもの(柿) ☆かみかみ献立	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 コーンフ레이크 さつま芋	たまねぎ にんじん 小松菜 柿	676 20.4	
8 水	牛乳 <b>ねり丸キャベツのホイコーロー丼</b> 中華風コンスープ おかしな目玉焼き ☆ねり丸キャベツ給食	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵 寒天	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 だけのこ コーン 小松菜 桃缶	631 15.2	<b>8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。 
9 木	牛乳 キムタクごはん シャンボきょうざ 小松菜としめじのスープ	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 ごま油 白ごま きょうざの皮 片栗粉 米油 じゃが芋	キムチ たくあん こねぎ 干しいだけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく たまねぎ にんじん しめじ 小松菜	619 15.1	
10 金	牛乳 黒砂糖パン <b>シェパースパイ スコッチフロス</b> ☆世界の味めぐり「イギリス」 	牛乳 豆乳 生クリーム 豚ひき肉 チーズ とり肉	黒砂糖パン じゃが芋 バター 米油 押し麦	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん セロリ キャベツ	550 16.7	<b>10日(金)</b> ☆世界の味めぐり 「イギリス」 「シェパースパイ」 ミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼きます。 
13 月	牛乳 麦ごはん <b>秋鮭の塩こうじ焼き</b> いろどりきんぴら さといものみそ汁 ☆旬の食材「秋鮭」 	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま 里芋	ごぼう にんじん ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	553 19.7	
14 火	りんごジュース マーボー豆腐丼 <b>パリパリサラダ</b> 作って遊ぼう集会 ♪交流給食♪	豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 白ごま	にんにく 生姜 干しいだけ にんじん にら ねぎ グリンピース りんごジュース きゅうり キャベツ コーン	603 12.7	<b>16日(木)</b> ～インド～ 「タンドリーチキンカレー」 スパイスとヨーグルトにつけ込んだ鶏肉をオープンでじっくり焼いてカレーの中に入れます。 
15 水	牛乳 親子丼 ごま醤油のおひたし くだもの(りんご)	とり肉 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん りんご	557 16.0	
16 木	牛乳 <b>タンドリーチキンカレー</b> ガーリックサラダ ☆世界の味めぐり「インド」 	とり肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	620 12.7	
17 金	牛乳 スパゲティナポリタン キャベツとコーンのソテー スイートポテト 	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 米油 さつま芋 砂糖 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 キャベツ コーン	560 14.5	<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」のごろ合わせて和食の日です。 ていねいにだしをとって、すまし汁を作ります。 
20 月	牛乳 広東風ご飯 さつまいもと大豆の揚げ煮 にらたまスープ	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま さつま芋 片栗粉 油	生姜 にんじん だけのこ 干しいだけ 小松菜 にんにく にら	566 18.1	
21 火	牛乳 はちみつレモントースト ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき まぐろ缶	食パン バター はちみつ 米油 じゃが芋 砂糖	レモン たまねぎ にんじん きゅうり コーン 生姜	571 15.2	
22 水	牛乳 メキシカンライス チキンと豆のクリーム煮 かぼちゃプリン	ウインナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 生クリーム アガー 豆乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン グリンピース かぼちゃ	653 13.2	<b>29日(水)</b> ☆日本の郷土料理 ～岩手県～ 「盛岡じゃじゃめん」 わんこそば、冷麺と並んで、盛岡三大麺と言われています。 温かいうどんの麺の上に、肉みそや野菜をのせて、よくかき混ぜて食べる料理です。 
24 金	牛乳 麦ごはん 魚のきのこあんかけ 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 ホキ かまぼこ 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま	しめじ えのきたけ 小松菜 にんじん もやし コーン キャベツ だけのこ 干しいだけ ねぎ	542 18.5	
27 月	牛乳 ゆかりごはん いかのかりんとう揚げ 切り干し大根の煮物 沢煮椀	牛乳 いか 油揚げ 豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖 米油	生姜 切干大根 干しいだけ にんじん 大根 みつば ねぎ	560 18.1	
28 火	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 <b>みそけんちん汁</b> ☆旬の食材「さといも」	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ みそ	米 麦 米油 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 生姜 もやし にんじん きゅうり ごぼう 大根	609 18.5	
29 水	牛乳 <b>盛岡じゃじゃめん</b> フルーツヨーグルト ☆郷土料理「岩手県」	豚ひき肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	うどん ごま油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいだけ ねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	557 16.4	
30 木	牛乳 五目とりめし ししゃもの南蛮漬 白玉汁	とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいだけ にんじん ねぎ 大根 白菜 小松菜	597 16.8	

※ 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、御了承ください。(20回)

★5年生は移動教室・振替休日のため22日～27日は給食がありません。