

11月献立表

令和6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 金	胚芽ごはん 牛乳 肉じゃがカレー風味 菊花入りおひたし くだもの(菊花みかん) ★文化の日献立	牛乳 豚肉	胚芽米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 もやし 菊 みかん	572 15.5	1日(金) ・菊花入りおひたし 11月3日の文化の日になん て、菊の花を使ったおひた しを作ります。
5 火	ビスキュイパン 牛乳 ミートボールシチュー キャベツと人参のサラダ	卵 牛乳 豚ひき肉 豆乳 大豆	コッパン バター 砂糖 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 豆乳バター	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトビュレ キャベツ コーン	627 15.0	
6 水	回鍋肉丼 牛乳 卵とわかめのスープ キャベキ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 きび砂糖	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 生姜 たけのこ グレープフルーツジュース	682 13.5	6日(水) ・キャベキ 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 ケーキを作ります。
7 木	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン アリ・オリポテトサラダ オレンジゼリー ★世界の味めぐり「スペイン」	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豆乳 アガー	米 麦 米油 米粉 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	642 13.0	
8 金	わかめとじゃこのごはん 牛乳 カミカミ鶏つくね 根菜のみそ汁 くだもの(柿) ★かみかみメニュー	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 豆腐 みそ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃが芋	ごぼう たまねぎ 生姜 大根 にんじん れんこん 小松菜 柿	620 17.7	8日(金) ・かみかみ鶏つくね 「よい歯の日」にちなんだメ ニューです。ひき肉にごぼう や大豆をまぜてかみかみこたえを 出したつくね、根菜や柿な ど、よく噛んで食べるメ ニューです。
11 月	麦ごはん 牛乳 秋鮭の塩こうじ焼き いろいろきんぴら さといものみそ汁 ★旬の食材「さといも」	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	552 19.7	
12 火	びりんめし 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮 太平燕(タイピーエン) ★郷土料理「熊本県」	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 大豆 豚肉 なた うずら卵	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ コーン きくらげ 小松菜	604 14.0	
13 水	スパゲティナポリタン 牛乳 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 卵黄	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 トマトビュレ ピーマン パセリ キャベツ コーン	560 14.5	★世界の味めぐり
14 木	ブルコギ丼 牛乳 中華風コンソープ	豚肉 牛乳 とり肉 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 たけのこ コーン ねぎ 小松菜	588 17.4	7日(木)～スペイン～ 「チリンドロン」 色鮮やかな野菜や鶏肉を煮込 んだ料理です。
15 金	秋野菜のドライカレー りんごジュース さつまいものフレンチサラダ ★旬の食材「ブロッコリー」	豚ひき肉 レンズ豆	米 麦 豆乳/バター 米油 小麦粉 さつま芋	セロリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ りんごジュース きゅうり コーン ブロッコリー	590 9.8	「アリ・オリポテトサラダ」 アリ・オリとは、にんにくを 使ったマヨネーズのような ソースです。
18 月	舞茸の炊き込みごはん 牛乳 野菜チップ 生揚げの炊き寄せ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	にんじん ごぼう まいたけ みつば れんこん かぼちゃ 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	625 17.3	21日(木)～フィリピン～ 「チキンアドボ」 鶏肉を酢や醤油などで漬け込 むフィリピンの家庭料理で す。
19 火	おさつトースト 牛乳 白菜のクリーム煮 野菜ソテー ★旬の食材「白菜」	牛乳 生クリーム ベーコン とり肉 豚肉	食パン さつま芋 バター グラニュー糖 黒ごま 米油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜 もやし 小松菜 コーン	576 15.4	「ニラガ」 肉や野菜をスープで煮込んだ ポトフのような料理です。ナ ンプラーを使います。
20 水	麦ごはん 牛乳 あじのコーンフ레이크揚げ さつま芋と青菜のみそ汁 くだもの(りんご) ★旬の食材「りんご」	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 コーンフ레이크 パン粉 さつま芋	たまねぎ にんじん 小松菜 りんご	682 20.4	「フトチーズ」 「フト」は、フィリピンの定 番のおやつで蒸しパンのよう なものです。
21 木	バターライス 牛乳 チキンアドボ ニラガ フトチーズ(フィリピン風蒸しパン) ★世界の味めぐり「フィリピン」	牛乳 鶏もも 豚肉 豆乳 チーズ	米 麦 豆乳/バター 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン	672 16.3	
22 金	麦ごはん 牛乳 魚の和風あんかけ 大根サラダ 合わせだしのすまし汁 ★だして味わう「和食の日」	牛乳 ホキ わかめ かまぼこ 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油	しめじ えのきたけ 大根 きゅうり にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜	558 17.6	
25 月	カレーピラフ 牛乳 白身魚のトマトチーズ焼き ABCスープ	とり肉 牛乳 ホキ チーズ	米 麦 豆乳/バター 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト缶 コーン キャベツ 小松菜	550 20.2	22日(金) ★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。
26 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き ごま醤油のおひたし 沢煮椀	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 白ごま 白すりごま 片栗粉	にんにく ねぎ 小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ	559 17.2	
27 水	みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	562 15.9	
28 木	キムタクごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい にらたまスープ	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 卵	米 麦 ごま油 しゅうまいの皮 パン粉 米油 片栗粉	キムチ たくあん こねぎ 生姜 たまねぎ グリンピース にんにく にんじん にら	594 17.6	
29 金	ゆかりごはん 牛乳 にぎすのいそペフライ こんにゃくサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 にぎす 青のり 豆腐 みそわかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく 米油 砂糖 じゃが芋	大根 きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ	575 17.5	

※ 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)	600	24.4g(16.3%)	19.6g(29.5%)	318	91	2.1	265	0.38	0.50	30	5.9	2.6				