

令和2年

11月献立表

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	開校記念日献立 せきはん まつかぜやき こうはくよしのじる	牛乳・ささげ・豚ひき肉・卵・みそ・ とり肉・油揚げ・はんぺん		精白米・もち米・黒ごま・米油・パン 粉・上白糖・白ごま・片栗粉・こんにゃ く		にんにく・ねぎ・ほししいたけ・だいこ ん		685	17.5	31.5	3.1
4水	ナスとトマトのスパゲティ やさいちップス	牛乳・豚ひき肉・みそ・チーズ		オリーブ油・スパゲティ・米油・上白 糖・油・さつま芋・じゃが芋		にんにく・とうがらし・たまねぎ・トマ ト ・なす・にんにく		633	15.0	31.3	1.5
5木	むぎごはん いなかじる ホキのこうようやき キャベツのじゃこいため	牛乳・ホキ・ちりめんじゃこ・厚揚げ		精白米・米粒麦・マヨネーズ(エッグフ リー)・米油・こんにゃく・じゃが芋		たまねぎ・にんにく・キャベツ・こまつ な ・ごぼう・だいこん・しめじ ・はくさい・ねぎ		578	18.3	26.9	1.9
6金	ドライカレー みかん 就学時検診	牛乳・鶏ひき肉・レンズ豆		精白米・米粒麦・米油・上白糖		にんにく・しょうが・セロリー・たまね ぎ ・ピーマン・にんにく・レーズン・みか ん		618	13.3	19.4	1.9
9月	こおりとうふのたまごとじどん さつまじる	牛乳・とり肉・高野豆腐・卵・豆腐・ みそ		精白米・米粒麦・しらたき・上白糖・ さつま芋		・たけのこ・にんにく・たまねぎ・ さやいんげん・だいこん・ねぎ		631	17.4	23.7	3.0
10火	むぎごはん ほっけひらきやき みそけんちんじる もやしのソテー	牛乳・ほっけ・とり肉・豆腐・油揚げ ・みそ・ロースハム		精白米・米粒麦・米油・じゃが芋 ・こんにゃく		ごぼう・にんにく・だいこん・ねぎ・ もやし・コーン		636	20.1	27.9	3.1
11水	ほいこうろうどん はるさめスープ 練馬区一斉給食	牛乳・豚肉・みそ・とり肉・豆腐		精白米・米粒麦・米油・上白糖・片栗 粉・ごま油・春雨		にんにく・ねぎ・にんにく・キャベツ ・ピーマン・あかピーマン・ほししいた け・はくさい・こまつな		621	15.7	27.7	3.1
12木	まるパン ラザニアふうグラタン パイザンヌスープ	牛乳・豚ひき肉・チーズ・とり肉 ・いんげん豆		ミルクパン・マカロニ・米油・小麦粉・ バター		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんに く ・マッシュルーム・セロリー・かぶ		613	16.2	32.7	2.9
13金	かきあげどん ほうれんそうのみそじる	牛乳・しらす干し・竹輪・卵・みそ		精白米・米粒麦・小麦粉・油・上白 糖・じゃが芋		たまねぎ・にんにく・みつば・だいこ ん・ねぎ・ほうれんそう		584	13.5	16.3	2.9
16月	むぎごはん なまあげとやさいのうまに キャベツのソテー	牛乳・とり肉・厚揚げ		精白米・米粒麦・米油・里芋・砂糖		しょうが・にんにく・だいこん・ ほししいたけ・たけのこ・さやいんげん ・キャベツ・もやし		587	16.1	27.0	1.7
17火	ツナドック コーンシチュー	牛乳・まぐろ缶・とり肉・大豆・ 生クリーム		コッペパン・マヨネーズ(エッグフ リー)・ 上白糖・米油・じゃが芋・バター・小 麦粉		たまねぎ・にんにく・セロリー・コー ン・パセリ		688	14.5	43.6	2.9
18水	むぎごはん ようふうにくじゃが ひよこまめのスープ	牛乳・豚肉・とり肉・ひよこ豆		精白米・米粒麦・米油・じゃが芋・片 栗粉		にんにく・たまねぎ・グリーンピース・ マッシュルーム・コーン・ほうれんそう		654	13.8	18.3	2.1
19木	わかめごはん ししゃものなんばんづけ とんじる	牛乳・わかめ・ししゃも・豚肉・ みそ・豆腐		精白米・白ごま・片栗粉・油・上白糖・ 米油・こんにゃく・じゃが芋		ねぎ・ごぼう・にんにく・だいこん		652	19.0	25.5	3.3
20金	にしよくどん はたけのみそじる	牛乳・鶏ひき肉・みそ		精白米・米粒麦・米油・上白糖・ 白ごま・じゃが芋・さつま芋		しょうが・もやし・にんにく・こまつな ・ごぼう・だいこん		586	15.4	23.7	2.5
24火	12月おたんじょう日献立 ジャージャーめん やさいのガーリックソテー ゆうやけゼリー	牛乳・鶏ひき肉・みそ・ボンレスハム・ アガー		中華めん・ごま油・米油・上白糖・ でん粉・片栗粉		しょうが・ほししいたけ・たけのこ・に んにく・にんにく・ねぎ・こまつな ・キャベツ・もやし・オレンジジュース		684	14.9	26.8	3.4
25水	むぎごはん さばのかんこくふうやき ぐたくさんみそじる	牛乳・さば・油揚げ・みそ		精白米・米粒麦・上白糖・ごま油・白 ごま・米油・こんにゃく・じゃが芋		にんにく・しょうが・ねぎ・ごぼう・ たまねぎ・だいこん・にんにく		876	20.9	39.5	2.5
26木	チキンライス ジャーマンポテト やさいスープ	牛乳・とり肉・ベーコン		精白米・米油・バター・じゃが芋		にんにく・たまねぎ・マッシュルーム ・グリーンピース・パセリ・にんにく・ セロリー・キャベツ・こまつな		643	14.2	24.8	3.0
27金	とりキムチどん にらたまスープ	牛乳・とり肉・みそ・卵		精白米・米油・上白糖・白すりごま・ ごま油・片栗粉		にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ ・キムチ・もやし・にら・にんにく・ ほししいたけ		561	17.4	23.6	2.5
30月	きびごはん ぶたにくのさんしゅうに じゃがいものみそじる	牛乳・豚肉・厚揚げ・油揚げみそ・ わかめ		精白米・きび・米油・じゃが芋・上白 糖・こんにゃく		しょうが・にんにく・ほししいたけ・ にんにく・たまねぎ・こまつな		617	14.3	23.8	2.1

※ 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。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	639	16.3	27.5	2.6	343	95	2.3	290	0.37	0.52	31	4.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上