

令和3年



11月献立表



実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
2	火	○	せきはん さわらのごまみそやき こうはくすましじる	開校記念日 お祝い献立	ささげ・牛乳・さわら・みそ 豆腐・はんぺん	米・もち米・黒ごま・白ごま 砂糖	だいごん・にんじん・かぶ えのきたけ・ごまつな	550	20.5	25.2	2.2	
4	木	○	ほうとうふううどん ごぼうとだいのすのあまからあげ かき	郷土料理(山梨県)	豚肉・油揚げ・みそ・牛乳・大豆	うどん・米油・片栗粉 油・砂糖	ごぼう・にんじん・だいごん かぼちゃ・ねぎ・ごまつな・かき	597	15.9	29.5	2.1	
5	金	○	コメッコチキンカレー みかん	就学時検診	とり肉・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋 米粉・ざらめ	にんにく・たまねぎ にんじん・みかん	642	11.5	29.3	1.3	
8	月	○	あきいろごはん さけのレモンやき ちゃんこふうじる		油揚げ・牛乳・鮭・豚肉 厚揚げ・みそ	米・もち米・さつま芋 砂糖・バター・米油	にんじん・ほししいたけ・しめじ レモン・しょうが・ごぼう はくさい・ねぎ	573	22.3	31.4	2.5	
9	火	○	きびごはん さといものスキヤキコロケ ハクサイとあぶらあげのみそしる		牛乳・豚ひき肉・油揚げ・みそ	米・きび・じゃが芋・里芋 米油・こんにやく・砂糖 小麦粉・パン粉・油	しょうが・にんじん・たまねぎ ねぎ・はくさい	634	13.2	28.1	2.2	
10	水	○	オレンジトースト チリコンカン コーンサラダ		卵・牛乳・豚ひき肉 大豆・チーズ	食パン・バター・砂糖 はちみつ・米油・じゃが芋	オレンジジュース・にんにく たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・キャベツ・きゅうり・コーン	622	16.8	37.3	2.7	
11	木	○	むぎごはん ねぎみそ なまあげとやさいのうまに やさいのごますあえ		牛乳・みそ・とり肉・厚揚げ	米・麦・ごま油・砂糖 白すりごま・米油・里芋	ねぎ・しょうが・にんじん・だいごん ほししいたけ・たけのこ キャベツ・ごまつな・さいいんげん	612	16.0	28.6	2.3	
12	金	○	やきおにぎり おでん そくせきづけ		牛乳・昆布・さつま揚げ・竹輪 ソーセージ・がんもどき・うずら卵	米・ごま油・白ごま・こんにやく 砂糖・じゃが芋・ちくわぶ	だいごん・にんじん・キャベツ きゅうり	580	16.8	33.1	4.0	
15	月	○	ソースやきそば カントリーサラダ かぼちゃプリン		豚肉・青のり・牛乳 アガー・豆乳・クリーム	米油・中華めん・砂糖	しょうが・にんにく・にんじん・レモン たまねぎ・キャベツ・もやし・かぼちゃ ピーマン・きゅうり・だいごん	597	13.7	35.4	2.9	
16	火	○	むぎごはん パイザンヌスープ しろみざかなのマヨコーンやき こんさいのピリからいため		牛乳・たら・とり肉・いんげん豆	米・麦 米油・こんにやく・砂糖 マヨネーズ(エッグフリー)	コーン・しょうが・ごぼう・にんじん れんこん・さいいんげん・にんにく たまねぎ・セロリー・かぶ	587	19.4	27.1	2.1	
17	水	○	ほいこうろうどん チンゲンサイのちゅうかスープ	練馬区一斉給食	豚肉・みそ・牛乳・油揚げ	米・麦・米油・砂糖 白ごま・片栗粉・ごま油	にんじん・ねぎ・にんにく・キャベツ ピーマン・たまねぎ・きくらげ えのきたけ・チンゲンサイ	601	15.1	33.2	2.7	
18	木	○	パプリカライスクリームソースかけ キャベツのマリネ		とり肉・牛乳・生クリーム	米・米油・バター 小麦粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・パセリ・キャベツ きゅうり・にんにく・りんご	615	12.2	33.7	2.7	
19	金	○	こうやめし どさんこじる かぼちゃのとりそばろあん	食育の日(北海道)	とり肉・高野豆腐・牛乳 鶏ひき肉・みそ	米・麦・米油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・バター	ごぼう・にんじん・さいいんげん かぼちゃ・しょうが・たまねぎ コーン・ねぎ・ごまつな	560	14.6	23.0	2.5	
22	月	○	むぎごはん ごまキムチスープ たまごやきのあますあんかけ ちゅうかうサラダ		牛乳・豚ひき肉・卵 とり肉・豆腐・みそ	米・麦・米油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま・白すりごま	たまねぎ・ごまつな・ほししいたけ・にら ねぎ・にんじん・きゅうり・にんにく しょうが・はくさい・たけのこ・もやし	611	17.5	30.1	2.7	
24	水	○	ほんかくマーポーとうふどん わかめサラダ		豚ひき肉・豆腐・牛乳・わかめ	米・米油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま	にんにく・しょうが・ねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・ごまつな・コーン	611	16.0	27.9	1.9	
25	木	○	はくまい タマネギのみそしる さばのかんこくふうやき にんじんシリシリ		牛乳・さば・まぐろ缶 油揚げ・みそ・わかめ	米・砂糖・ごま油・白ごま 米油・じゃが芋	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・にら・たまねぎ	637	17.9	31.7	3.0	
26	金	○	11月おたんじょうび給食 チキンたれかつバーガー(セルフ) リボンマカロニスープ リンゴゼリー		とり肉・牛乳・アガー	丸パン・小麦粉・パン粉 米油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マカロニ	キャベツ・にんにく・にんじん マッシュルーム・たまねぎ・コーン ごまつな・りんご	633	20.2	28.7	2.7	
29	月	○	むぎごはん ようふうにくじゃが ツナドレサラダ		牛乳・豚肉・まぐろ缶	米・麦・米油・じゃが芋 片栗粉・砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	592	13.9	27.4	1.2	
30	火	○	おやこどん たっぴりやさいのみそしる		とり肉・かまぼこ・卵 牛乳・油揚げ・みそ	米・麦・砂糖	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん たけのこ・ごぼう・だいごん はくさい・ごまつな	587	18.5	31.3	2.6	

※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	602	16.4	30.1	2.4	337	92	2.3	232	0.25	0.37	17	6.4
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	25	4.5以上

